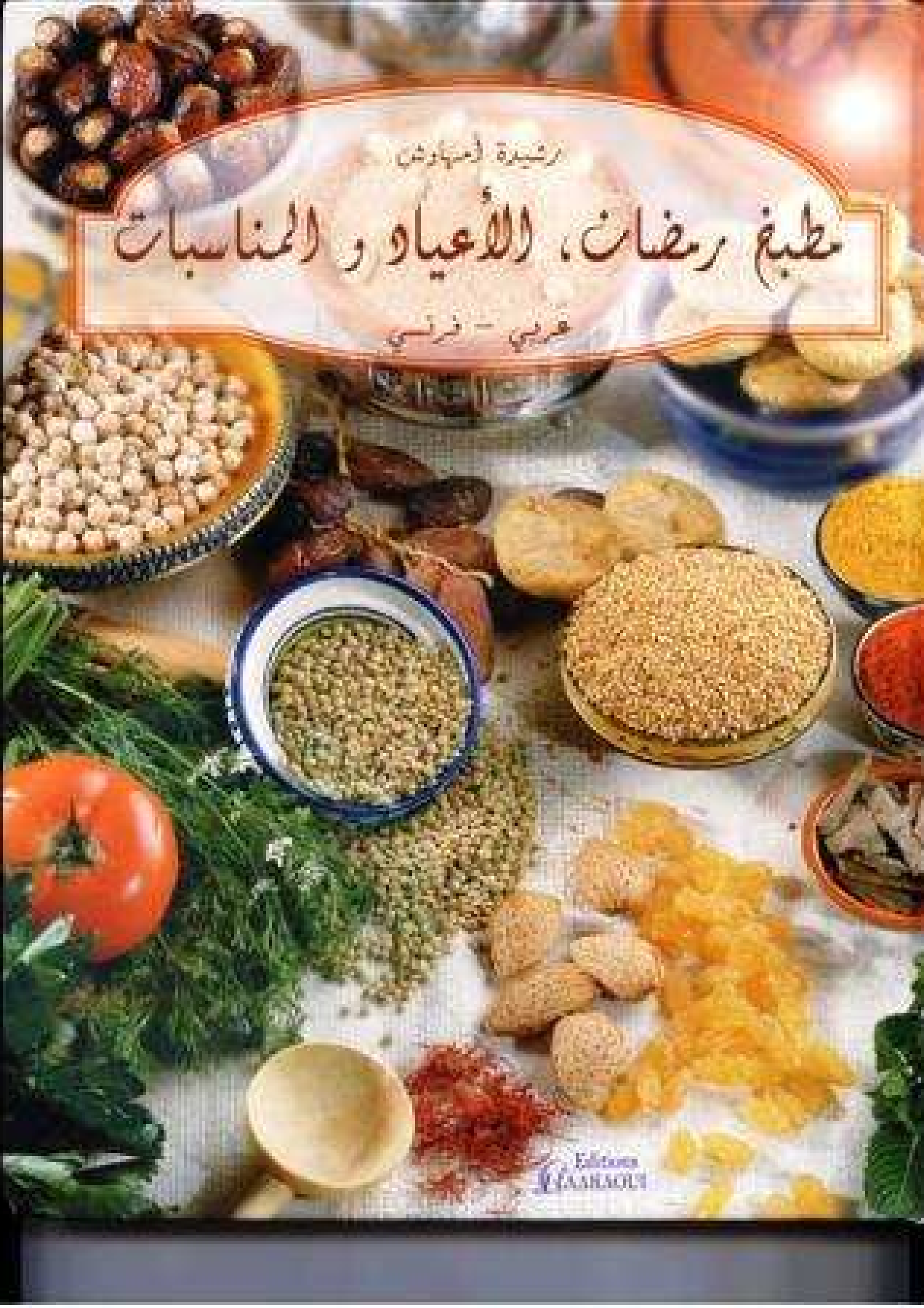

رشيدة أمهاوش
مطبخ رمضان، الأعياد و المناسبات
عربي - فرنسي
Editions
TARIKOUT

Soupe "La harira"

الحـريـــرة

المقادير

- ½ زلافة من العدس
- زلافة من الحمص
- زلافة من قطع اللحم
- زلافة من البصل المفروم
- زلافة من الطماطم المحكوكة (مقشرة و بدون بذور)
- ½ زلافة من الكرافس المفروم
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قبصة من الزعفران الملون
- ملعقة صغيرة من السمن أو ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح
- ½ ملعقة صغيرة من الإبزار
- ½ لتر من الماء
- زلافة من الدقيق
- علبة صغيرة من مركز الطماطم (50 غ)
- ½ زلافة من الشعرية
- زلافة من القزبر و البقدونس المفرومين

Ingrédients

- *½ bol de lentilles*
- *1 bol de pois chiches*
- *1 bol de viande de bœuf découpée en morceaux*
- *1 bol d'oignons taillés*
- *1 bol de tomates épépinées et râpées*
- *½ bol de céleri branche haché*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *une pincée de safran colorant*
- *1 c.à.s. de beurre ou 1 c.à.c. de beurre rance (smen)*
- *du sel*
- *½ c.à.c. de poivre*
- *½ litre d'eau*
- *1 bol de farine*
- *50 g de concentré de tomates*
- *½ bol de cheveux d'ange*
- *1 bol de persil et de coriandre hachés*

Préparation :

مدة الطهي : 55 دقيقة

Cuisson : 55 min.

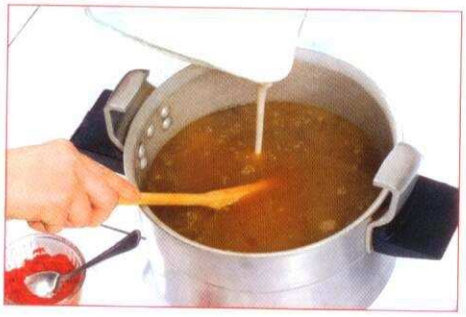
طريقة التحضير :

Faire tremper la veille les lentilles et les pois chiches. Eplucher ces derniers. Mettre dans une cocotte minute les lentilles, les pois chiches, les morceaux de viande, l'oignon, les tomates, le céleri, le gingembre, le safran colorant et le beurre. Saler, poivrer et ajouter 2 litres d'eau. Laisser cuire pendant 35 minutes.

ننقع كلا من الحمص و العدس في الماء ليلة كاملة (تزال قشرة الحمص). في طنجرة الضغط نضع العدس، الحمص، اللحم، البصل، الطماطم، الكرافس، الزنجبيل، الزعفران الملون، السمن أو الزبدة مع إضافة الملح و الإبزار. نفرغ لترين من الماء و نغلق الطنجرة ثم نضعها على النار حتى ينضج الحمص و اللحم لمدة 35 دقيقة.

Préparation de la liaison :
Faire diluer la farine dans un demi litre d'eau en fouettant énergiquement pour éviter la formation de grumeaux.

في إناء، نخلط الدقيق مع نصف لتر من الماء و نحرك جيدا (بطراب يدوي أو بطحانة كهربائية) حتى يصبح الخليط سائلا. يجب أن لا تتكون كويرات الدقيق في الخليط.



Vérifier si la viande est parfaitement cuite puis ajouter le concentré de tomates. Mélanger bien et verser la liaison sur la préparation. Remuer constamment pendant 10 minutes.

نفتح الطنجرة و بعد التأكد من نضج اللحم نضيف مركز الطماطم، نحرك حتى تذوب كليا ثم نفرغ سائل الدقيق دون التوقف عن التحريك لمدة 10 دقائق تقريبا.

Ajouter à la soupe les cheveux d'ange, la coriandre et le persil. Remuer le tout et laisser mijoter une dernière fois pendant 10 minutes. Servir chaud.

نضيف إلى الحريرة الشعرية، القزبر و البقدونس مع الإستمرار في التحريك و نترك الحريرة على نار هادئة (تقريبا 10 دقائق). تقدم ساخنة.

حساء بالخضر

Soupe aux légumes

Ingrédients

- *2 carottes*
- *2 navets*
- *2 pommes de terre*
- *2 poireaux*
- *2 petits oignons*
- *1 cuillère à soupe de beurre*
- *du sel et du poivre selon le goût*
- *1 litre d'eau*

Garniture :

- *ciboulette coupée fine ou du persil haché*

المقادير

- حبتان من الجزر
- حبتان من اللفت
- حبتان من البطاطس
- حبتان من الكراث
- حبتان صغيرتان من البصل
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار حسب الذوق
- لتر من الماء

للتزيين :

- أوراق الثوم القصبي أو البقدونس المفروم

مدة الطهي : 15 دقيقة
Cuisson : 15 min.

Préparation :

Laver, éplucher et découper les légumes en petits morceaux égaux. Les faire cuire pendant 15 minutes dans l'eau bouillante en saupoudrant de sel et de poivre. 5 minutes avant la cuisson, ajouter le beurre et laisser fondre. Prélever la quantité d'un bol de soupe, le mixer puis le remettre dans la marmite. Servir dans des bols et décorer de feuilles de ciboulettes finement coupées ou de persil haché.

طريقة التحضير :

نغسل الخضر، ننقيها و نقطعها قطعا صغيرة و متساوية. نسلقها لمدة 15 دقيقة في الماء المغلى مع إضافة الملح و الإبزار.
قبل 5 دقائق من نهاية الطهي، نضيف الزبدة، نحرك و نأخذ كمية زلافة من الحساء، نطحنها بالمطحنة اليدوية أو الكهربائية ثم نرجعها إلى القدر. عند التقديم نزين الحساء بأوراق الثوم القصبي أو بالبقدونس المفروم.

حساء بالكراث

Soupe aux poireaux

المقادير

- 250 غ بطاطس
- 250 غ كراث (البورو)
- حبة بصل صغيرة
- ملح و إبزار
- الماء

للتزيين :

- أوراق الثوم القصبي أو البقدونس المفروم

طريقة التحضير :

نغسل الخضر، ننقيها و نقطعها قطعا صغيرة. نغلي لترا من الماء في طنجرة و نضع الخضر لتطهى مدة 15 دقيقة مع إضافة الملح و الإبزار. نطحن محتوى الطنجرة بالطحانة الكهربائية، نقدم الحساء ساخنا و مزينا بأوراق الثوم القصبي أو البقدونس.

Ingrédients

- *250 g de pommes de terre*
- *250 g de poireaux*
- *1 petit oignon*
- *du sel et du poivre*
- *de l'eau*

Garniture :

- *ciboulette ou persil haché*

مدة الطهي : 15 دقيقة
Cuisson : 15 min.

Préparation :

Laver, éplucher et découper les légumes en petits morceaux. Porter 1 litre d'eau à ébullition et faire cuire les légumes pendant 15 minutes. Passer le contenu au mixeur et servir chaud en saupoudrant de ciboulette ou de persil.

حساء بالگرعة الحمراء

Velouté au potiron

مدة الطهي : 35 دقيقة
Cuisson : 35 min.

Ingrédients

- *1,5 kg de potiron*
- *750 g d'oignons*
- *du sel et du poivre*
- *1 c.à.s de beurre*
- *1 boîte de lait concentré sans sucre (170 g)*

Garniture :

- *la ciboulette finement coupée*

المقادير

- 1,5 كلغ من الكرعة الحمراء
- 750 غ من البصل
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- علبة من الحليب المركز الطبيعي غير محلى (170 غ)

للتزيين :

- أوراق الثوم القصبي مقطعة

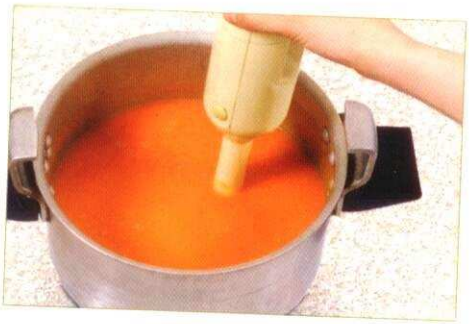
Préparation :

Eplucher les légumes, découper en grands morceaux et disposer dans une cocotte. Mouiller d'eau à hauteur du contenu, saler, poivrer puis couvrir la cocotte et porter à ébullition.

Après 30 minutes, retirer du feu et ajouter le beurre.

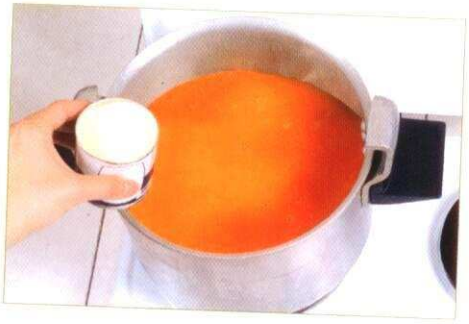
طريقة التحضير :

ننقي الكرعة و البصل من القشور، نقطعها قطعا كبيرة و نضعها في الطنجرة. نفرغ الماء إلى أن نغطي محتوى الطنجرة. نرش بالملح و الإبزار، نضعها فوق النار و نتركها تطهى لمدة 30 دقيقة. نزيل الطنجرة من فوق النار و نضيف الزبدة.



Passer soigneusement le contenu de la cocotte au mixeur pour lisser le mélange.

نطحن جيدا محتوى الطنجرة بالطحانة الكهربائية.



Remettre la cocotte sur un feu doux et verser progressivement le lait concentré en remuant.

Servir et décorer de ciboulette finement coupée.

نرجع الطنجرة فوق نار هادئة، ثم نفرغ تدريجيا علبة الحليب مع الإستمرار في التحريك للحصول على حساء ناعم.

يقدم ساخنا و مزينا بأوراق الثوم القصبي.

Soupe aux pigeons

حساء بالحمام

مدة الطهي : 40 دقيقة

Cuisson : 40 min.

Ingrédients

- *3 pigeons*
- *2 oignons*
- *1 c.à.s. de beurre*
- *du sel*
- *½ c.à.c. de poivre*
- *un peu de safran colorant*
- *1,5 litre d'eau*
- *1 c.à.s. de coriandre hachée*
- *1 cube de bouillon de poulet*

المقادير

- 3 حمامات
- حبتان من البصل
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح حسب الذوق
- نصف ملعقة صغيرة من الإبزار
- قليل من الزعفران
- لتر و نصف من الماء
- ملعقة كبيرة من القزبر مقطع
- 1 ضامة بنة الدجاج

Préparation :

طريقة التحضير :

Laver les pigeons soigneusement et les faire égoutter. Couper chaque pigeon en 4 morceaux.

ننقي الحمام جيدا، نغسله و نضعه يستقطر ثم نقطعه إلى أربع قطع.

Faire suer les oignons dans le beurre. Saler et poivrer puis ajouter le safran et les morceaux de pigeons pour les faire saisir pendant 5 minutes en remuant constamment.

في طنجرة على نار متوسطة، نقلي البصل في الزبدة مع الملح، الإبزار و الزعفران. نضيف قطع الحمام لتتقلى لمدة 5 دقائق. نحرك أثناء القلي كي لا تلتصق العناصر بالطنجرة.

Verser l'eau et laisser cuire pendant 30 minutes à couvert. Ajouter la coriandre et le cube de bouillon, baisser le feu et remuer pendant 2 minutes pour homogénéiser les ingrédients. Servir chaud.

نفرغ الماء و نغطي الطنجرة. بعد 30 دقيقة من الطهي، نضيف القزبر و ضامة البنة نخفف من حدة النار ثم نحرك لمدة دقيقتين لتتجانس العناصر. يقدم الحساء ساخنا.

Soupe à la semoule d'orge

الحسُوّة

مدة الطهي : 25 دقيقة
Cuisson : 25 min.

Ingrédients

- *1 grand bol de semoule d'orge*
- *1 c.à.c de sel*
- *1 petit oignon épluché*
- *1 c.à.s de cumin*
- *½ litre de lait*
- *de l'huile d'olive*

Préparation :

Dans une casserole, verser 1,5 litre d'eau, saler, ajouter l'oignon entier et porter à ébullition.

Rincer la semoule d'orge, l'égoutter, et la disposer dans la casserole. Ajouter le cumin et laisser cuire 20 minutes sur feu moyen jusqu'à évaporation d'eau. Remuer de temps à autre.

Ajouter le lait et laisser mijoter 5 minutes sur feu doux.

Servir chaud dans des bols ou dans des assiettes creuses avec un filet d'huile d'olive.

المقادير

- زلافة كبيرة من البلبولة
- ملعقة صغيرة من الملح
- حبة صغيرة من البصل منقاة
- ملعقة كبيرة من الكمون
- نصف لتر من الحليب
- زيت الزيتون عند التقديم

طريقة التحضير :

نغلي لترا و نصف من الماء في طنجرة مع الملح و البصلة دون تقطيعها.

نغسل البلبولة، نصفيها و نضعها في الطنجرة الموجودة فوق النار. نضيف الكمون و نتركها مدة 20 دقيقة حتى يتبخر الماء مع التحريك من حين لآخر.

نضيف الحليب و نتركها على نار هادئة لمدة 5 دقائق.

تقدم البلبولة ساخنة مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

حساء صيني

Soupe chinoise

مدة الطهي : 20 دقيقة

المقادير

- عظام دجاجة
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- كيس صغير من الشعرية الصينية (100 غ)
- زلافة من الجزر المحكوك
- ملعقتان كبيرتان من الزنجبيل الطري محكوك (ثانوي)
- نصف زلافة من الكراث مشرح (البورو)
- 100 غ من قطع الدجاج
- ملعقة صغيرة من التوابل الصينية
- ملعقة صغيرة من الملح الصيني
- 20 غ من الفطر الأسود الجاف
- نصف زلافة من القمرون المنقى
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- نصف زلافة من قطع السمك الأبيض
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من صلصة الصوجا

Cuisson : 20 min.

Ingrédients

- *des os de poulet*
- *1 c.à.c. de jus de citron*
- *1 petit sachet de vermicelle chinois (100 g)*
- *1 bol de carottes râpées*
- *2 c.à.s. de gingembre frais râpé (facultatif)*
- *1 bol de poireaux émincés*
- *100 g de blanc de poulet coupé en petites lanières*
- *1 c.à.c. d'épices chinoises*
- *1 c.à.c. de sel chinois*
- *1 petit sachet de champignons noirs secs (20 g)*
- *½ bol de crevettes décortiquées*
- *2 c.à.s. de persil haché*
- *½ bol de chair de poisson coupée en dés*
- *1 c.à.s. de beurre*
- *1 c.à.c. de sauce de soja*

Préparation :

طريقة التحضير :

Bouillon de volaille :
Disposer les os de poulet dans une marmite, ajouter le jus de citron, 2 litres d'eau et porter à ébullition. Après 30 minutes de cuisson, enlever les os pour ne laisser que le bouillon.

مرق الدجاج :
نضع عظام ظهر الدجاج و رقبته في طنجرة مع ملعقة صغيرة من عصير الحامض ثم نفرغ لترين من الماء. يطهى لمدة 30 دقيقة نزيل العظام و نحتفظ بالمرق في الطنجرة.

Faire ramollir le vermicelle chinois dans de l'eau chaude. L'égoutter le découper, et l'ajouter au bouillon avec les carottes, les poireaux, les morceaux de poulet, les épices chinoises et le sel chinois.
Cuire 10 minutes sur feu moyen.

نرطب الشعرية الصينية في الماء الساخن. عندما تلين نصفيها و نقطعها. نضيفها على المرق مع الجزر، البورو، قطع الدجاج، التوابل الصينية و الملح الصيني. نترك الطنجرة فوق نار متوسطة لمدة 10 دقائق.

Faire ramollir les champignons noirs dans de l'eau chaude, les rincer, les égoutter puis les découper. Les ajouter au bouillon avec les crevettes et laisser cuire 5 minutes sur feu doux. Incorporer le persil haché.

نرطب الفطر الأسود في الماء الساخن، نغسله و نصفيه ثم نقطعه. نضيفه إلى طنجرة المرق مع القمرون. نبقي الطنجرة على النار لمدة 5 دقائق و نضيف البقدونس المفروم.

Ajouter les petits morceaux de poisson blanc et le beurre, puis laisser mijoter 3 à 5 minutes. Ajouter la sauce de soja, remuer et servir chaud.

نضيف قطع السمك الأبيض و الزبدة. نبقي على النار من 3 إلى 5 دقائق. نضيف صلصة الصوجا و نحرك ثم نقدم الحساء ساخنا.

يمكن استعمال الملح و الإبزار عوض التوابل الصينية و الملح الصيني.

Vous pouvez utiliser le sel et le poivre au lieu des épices et du sel chinois.

المحمصة

M'hamsa

مدة الطهي : 35 دقيقة

المقادير

- 250 غ من اللحم
- ربع كأس صغير من الزيت
- ملح و إبزار
- ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قليل من الزعفران الملون
- حبة بصل مفرومة
- حبتان من الطماطم محكوكة
- 200 غ من المحمصة
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملعقة كبيرة من القزبر و البقدونس المفرومين

Cuisson : 35 min.

Ingrédients

- *250 g de viande rouge*
- *¼ de verre à thé d'huile*
- *du sel et du poivre*
- *¼ de c.à.c. de gingembre*
- *une pincée de safran colorant*
- *1 oignon ciselé*
- *2 tomates râpées*
- *200 g de m'hamsa*
- *1 c.à.c. de concentré de tomate*
- *1 c.à.s. de coriandre et persil hachés*

Préparation :

طريقة التحضير :

Découper la viande en dés et faire revenir dans une cocotte avec l'huile, le sel, le poivre, le gingembre, le safran colorant, l'oignon et les tomates râpées.

نقطع اللحم قطعا صغيرة و نقليه في طنجرة مع الزيت، الملح، الإبزار، الزنجبيل، الزعفران، البصل و الطماطم المحكوكة.

Mouiller d'un litre et demi d'eau, couvrir et porter à ébullition jusqu'à cuisson de la viande.

نضيف لترا و نصف من الماء (يمكن إضافة الماء عند الضرورة) و نترك الطنجرة على نار متوسطة حتى ينضج اللحم.

Ajouter la m'hamsa au mélange.

نفرغ المحمصة على الخليط.

Avant cuisson complète de la m'hamsa, incorporer le concentré de tomates, la coriandre, le persil et remuer. Présenter chaud.

قبل نضج المحمصة بقليل نضيف مركز الطماطم، القزبر و البقدونس ثم نحرك. تقدم ساخنة.

حساء السمك

المقادير

- 30 غ من الزبدة
- حبتان من الجزر منقاة و مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- حبة من اللفت منقاة و مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- حبتان صغيرتان من الكراث مقطعة إلى شرائح (البورو)
- ملعقة كبيرة من الكرافس المفروم
- 500 غ من هبرة السمك الأبيض مقطع
- نصف لتر من الحليب
- كأسان كبيران من الماء
- ملعقة كبيرة من مايزينا
- ملعقة كبيرة من الحليب
- أصفر بيضتان
- علبة صغيرة من القشدة الطرية (200 غ)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح و إبزار

مدة الطهي : 25 دقيقة

طريقة التحضير :

نقطع لحم السمك إلى مكعبات صغيرة، نذيب الزبدة في طنجرة على نار هادئة و نقلي فيها السمك مع الجزر، اللفت، الكراث و الكرافس لمدة 4 دقائق. نحرك بمهل و باستمرار لتحافظ الخضر على لونها. نسكب الحليب و الماء و نبقي الطنجرة على نار هادئة لمدة 15 دقيقة ثم نحتفظ بها جانبا.

في إناء نخلط جيدا المايزينا مع ملعقة كبيرة من الحليب، نضيف أصفر البيض و القشدة الطرية ثم نسكب الكل على الخليط الأول. نرجع الطنجرة للطهي على نار هادئة و نحرك باستمرار لمدة 3 إلى 5 دقائق حتى يصير الحساء سميكا شيئا ما. نضيف البقدونس ثم الملح و الإبزار حسب الذوق.

يقدم هذا الحساء ساخنا.

Soupe de poisson

Ingrédients

- *30 g de beurre*
- *2 carottes épluchées et coupées en dés*
- *1 navet, épluché et coupé en dés*
- *2 poireaux lavés, épluchés et émincés*
- *1 c.à.s. de céleri-branche haché*
- *500 g de filets de poisson blanc sans peau ni arêtes*
- *½ litre de lait*
- *2 grands verres d'eau*
- *1 c.à.s. de maïzena*
- *1 c.à.s. de lait*
- *2 jaunes d'oeufs*
- *1 tasse de crème fraîche (200 g)*
- *1 c.à.s. de persil haché*
- *du sel et du poivre*

Préparation :

Cuisson : 25 min.

Faire fondre le beurre dans une marmite, couper le poisson en petits morceaux et le faire revenir 4 minutes avec les légumes.

Verser le lait et l'eau sur le mélange de poisson et porter à ébullition, sur feu moyen, pendant 15 minutes puis retirer du feu.

Mélanger la maïzena avec la c.à.s. de lait, lier intimement avec les jaunes d'oeufs et la crème fraîche. Verser le tout dans la marmite, baisser le feu et remuer sans arrêt pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que la soupe soit légèrement épaisse. Ajouter le persil, saler, poivrer selon le goût et servir chaud.

Chaussons au foie

شوصون بالكبدة

مدة الطهي : 30 دقيقة

Cuisson : 30 min.

المقادير

حشوة الكبد :
- 500 غ من شرائح كبد العجل
- ملعقة كبيرة من القزبر مفروم
- ملعقة كبيرة من البقدونس مفروم
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الإبزار
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ½ ملعقة صغيرة من التحميرة
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ¼ زلافة صغيرة من الدقيق
- زيت للقلي

العجين :
- 250 غ من الدقيق
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- قبصة من الإبزار الأبيض
- بيضة
- 100 غ من الزبدة

للتزيين :
- بيضة مخفوقة
- 50 غ من الجبن المفروم

Ingrédients

La farce de foie :
- *500 g de foie de veau en tranches*
- *1 c.à.s. de coriandre finement hachée*
- *1 c.à.s. de persil finement haché*
- *½ c.à.c. de sel*
- *¼ de c.à.c. de poivre*
- *1 c.à.c. de cumin*
- *½ c.à.c. de piment doux*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *2 c.à.s. d'huile*
- *¼ d'un petit bol de farine*
- *de l'huile pour friture*

La pâte :
- *250 g de farine*
- *½ c.à.c. de sel*
- *1 pincée de poivre blanc*
- *1 oeuf*
- *100 g de beurre*

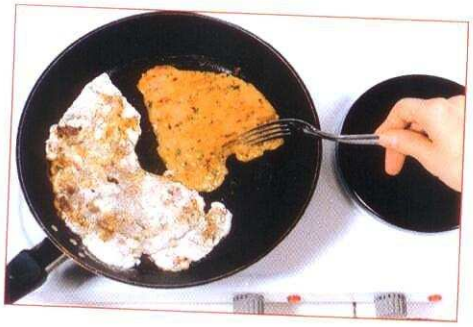
Garniture :
- *1 oeuf battu*
- *50 g de fromage râpé*

Préparation :

طريقة التحضير :

Charmoula de foie : mélanger dans un récipient le persil, la coriandre, le sel, les épices, l'ail et l'huile. Tremper les tranches de foie dans la charmoula pendant un moment puis fariner des deux côtés (enlever l'excédent de farine en tapotant légèrement). Réserver le reste de la charmoula.

شرمولة الكبد: نخلط في إناء كلا من القزبر، البقدونس، الملح، التوابل، الثوم و الزيت. نشرمل شرائح الكبد جيدا و نغمسها في الدقيق من الجهتين. يجب خفقها بين اليدين لإزالة الفائض من الدقيق. نحتفظ بباقي الشرمولة.



Cuire les tranches de foie et les couper en petits dés.
Dans une casserole, sur feu doux, disposer le reste de charmoula avec un demi-verre d'eau et les morceaux de foie puis laisser cuire pendant 7 à 10 minutes.

في زيت ساخن، نقلي الشرائح من الجهتين ثم نقطعها قطعا صغيرة. و في كاسرول نضع باقي الشرمولة مع نصف كأس ماء و قطع الكبد ثم نضع الكل على نار هادئة لمدة 7 إلى 10 دقائق.

La pâte : mélanger dans un récipient la farine, le sel, le poivre, l'oeuf et le beurre. Pétrir énergiquement jusqu'à l'obtention d'une pâte molle. Sur un plan de travail fariné, abaisser finement la pâte et couper des ronds.

تحضير العجين : في إناء نضع الدقيق، الملح، الإبزار، البيضة و الزبدة. نخلط جميع العناصر حتى نحصل على عجينة لينة (يمكن إضافة الماء عند الضرورة). فوق طاولة مرشوشة بالدقيق نورق العجين بالمدلك و نقطعه على شكل دوائر.

Mettre une c.à.s. de la farce de foie sur la moitié de rond et replier la pâte par dessus pour former des demi-cercles. Pour souder les bords vous pouvez soit le faire à l'aide d'une fourchette soit utiliser le moule en plastique. (Voir photo).

نضع على نصف كل دائرة مقدار ملعقة كبيرة من حشوة الكبد و نثني النصف الآخر للحصول على شكل هلال أو نصف دائرة. يمكن إلصاق جوانب الدائرة إما بالشوكة أو الإستعانة بالقالب البلاستيكي. (أنظر الصورة).

Disposer les chaussons sur une plaque beurrée et les badigeonner avec l'oeuf battu. Cuire au four préchauffé à 180°C, 15 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée. À la sortie du four saupoudrer de fromage râpé.

في صفيحة مدهونة بالزبدة، نصفف الشوصون و ندهن وجه كل واحدة بالبيض المخفوق. ندخله إلى الفرن (المسخن ب 180° درجة) لتتحمر لمدة 15 دقيقة تقريبا. و فورا عند إخراجها نزينها بقليل من الجبن المفروم.

بريوات بالبطاطس

Bricks aux pommes de terre

Ingrédients

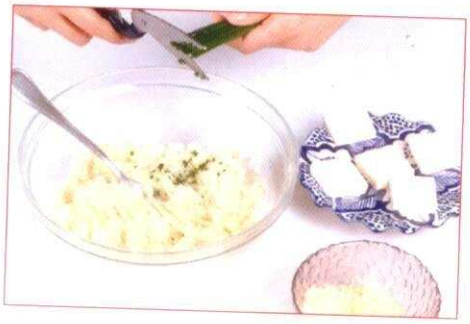
- *2 pommes de terre moyennes*
- *1 oignon ciselé*
- *50 g de fromages (du Gruyère ou de Gouda)*
- *5 carrés de crème de lait*
- *1 c.à.s. de ciboulette ciselée*
- *250 g de feuilles de pastilla*
- *du sel et du poivre*
- *un peu de farine diluée dans de l'eau ou bien un jaune d'oeuf*
- *de l'huile à frire*

المقادير

- حبتان من البطاطس متوسطة الحجم
- حبة بصل مفرومة
- 50 غ من جبن الكْروبير أو الجبن الأحمر
- 5 مربعات من جبن قشدة الحليب
- ملعقة كبيرة من أوراق الثوم القصبي المقطعة
- 250 غ ورقة البسطيلة
- ملح و إبزار
- قليل من الدقيق مخلط بكأس صغير من الماء أو أصفر بيضة
- زيت للقلي

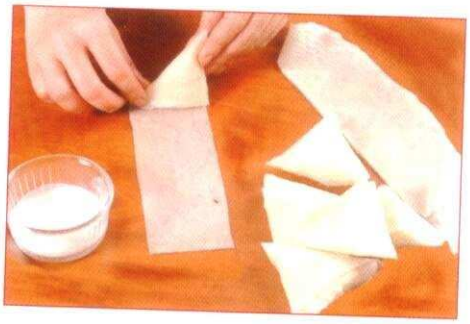
Préparation :

طريقة التحضير :



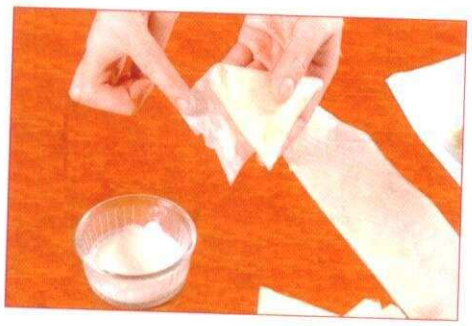
Laver et éplucher les pommes de terre et les découper en cubes. Les pocher avec l'oignon dans de l'eau salée, les égoutter et les réduire en purée. Ajouter la ciboulette, le fromage et les carrés de crème. Saler, poivrer et mélanger le tout.

نغسل البطاطس، نقشرها و نقطعها إلى مكعبات. نسلقها في الماء الساخن مع البصل و قليل من الملح. نصفيها و نطحنها بالشوكة. نضيف لها أوراق الثوم القصبي، الإبزار، قبصة ملح، الجبن و جبن قشدة الحليب ثم نخلط الكل جيدا.



Sur un plan de travail, étaler et couper les feuilles de pastilla en larges lanières. Disposer une c.à.s. de mélange de pommes de terre sur chaque lanière. Plier en sorte de former un triangle.

نقطع ورقة البسطيلة على شكل أشرطة طويلة ثم نضع في أحد الجانبين مقياس ملعقة كبيرة من خليط البطاطس. نثني حافة الورقة على الخليط للحصول على مثلث و ذلك بالطي من اليمين إلى اليسار و من اليسار إلى اليمين.



Enduire la dernière partie de la feuille avec la liaison de farine ou avec le jaune d'oeuf pour la coller sur la brick.

عند الإنتهاء من طي البريوات نلصق آخر الورقة بدهنها بخليط الدقيق أو أصفر البيضة.

Faire frire dans un bain d'huile et retourner les bricks pour les faire dorer des deux côtés. Egoutter dans du papier absorbant et servir.

نقلي البريوات في حمام زيت ساخن لتتحمر من الجهتين ثم ننشفها في ورق التنشيف و تقدم.

Croissants farcis

هلاليات محشوة

Ingrédients

- *5 croissants au beurre*
- *3 c.à.c. de mayonnaise*
- *feuilles de laitue lavées et égouttées*
- *2 tomates épluchées et coupées en rondelles*
- *100 g de tranches de dinde fumée*
- *100 g de tranches de fromage (Gouda)*
- *2 radis lavés et émincés*
- *3 cornichons coupés en longueur*
- *3 c.à.c. de grains de maïs en conserve*

المقادير

- 5 هلاليات
- 3 ملاعق صغيرة من صلصة المايونيز
- أوراق الخس مغسولة و منشفة
- حبتان من الطماطم منقاة و مقطعة دوائر
- 100 غ من شرائح الديك الرومي المدخن
- 100 غ من شرائح الجبن الأحمر
- حبتان من الفجل مقطعة دوائر رقيقة
- قليل من الخيار الصغير المخلل مقطع بالطول
- 3 ملاعق صغيرة من الذرة المصبرة

Préparation :

Pratiquer une incision sur le long de chaque croissant à l'aide d'un couteau et étaler un peu de mayonnaise à l'intérieur. Placer une petite feuille de laitue et 2 rondelles de tomate puis saler.

طريقة التحضير :

نفتح الهلاليات على الطول، ندهنها بصلصة المايونيز، نضع ورقة خس و قطعتين من الطماطم ثم نرش بقليل من الملح.

Ajouter une tranche de dinde fumée et une autre de fromage. Mettre dessus 2 lamelles de radis, 2 morceaux de cornichon et quelques grains de maïs.
Servir froid ou chaud selon le goût.

نضيف شريحة من الديك الرومي المدخن، شريحة من الجبن، دائرتين من الفجل، قطعتين من الخيار و قليلا من حبوب الذرة.
تقدم باردة أو ساخنة حسب الذوق.

Batbouts au thon

البطبوط بالطون

Ingrédients

- *batbouts (voir page 64)*
- *2 petites boîtes de thon (75 g x 2)*
- *une carotte râpée*
- *3 cuillères à soupe de chou râpé*
- *3 c.à.s d'olives vertes ciselées*
- *½ c.à.c. de piment de Cayenne*
- *3 c.à.s de grains de maïs en conserve*
- *1 c.à.c. de jus de citron*
- *1 c.à.s de cornichon râpé*
- *3 c.à.s de mayonnaise*

Garniture :

- *des feuilles de laitue lavées et égouttées*
- *2 c.à.s de mortadelle râpée*

المقادير

- البطبوط (أنظر الصفحة 64)
- علبتان من سمك الطون (75 غ x 2)
- حبة جزر محكوكة
- 3 ملاعق كبيرة من الكرنب المحكوك
- 3 ملاعق كبيرة من الزيتون الأخضر المقطع
- ½ ملعقة صغيرة من الهريسة
- 3 ملاعق كبيرة من حبوب الذرة المعلبة
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- ملعقة كبيرة من الخيار الصغير المخلل و المفروم
- 3 ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز

للتزيين :

- أوراق الخس مغسولة و منشفة
- ملعقتان كبيرتان من المورتديلا مفرومة

Préparation :

طريقة التحضير :

Mélanger dans un récipient le thon, la carotte et le chou râpés, les olives, le piment de Cayenne, le maïs, le jus de citron, les cornichons et une c.à.s. de mayonnaise. Réserver.

في إناء نخلط سمك الطون، الجزر، الكرنب، الزيتون، الهريسة، حبوب الذرة، عصير الحامض، الخيار المخلل و ملعقة من صلصة المايونيز.
نحتفظ به.

A l'aide de ciseaux, inciser les batbouts sur les côtés, sans les détacher, pour farcir.

نفتح جانب كل بطبوطة بالمقص دون تفكيكها.

Enduire l'intérieur des galettes avec de la mayonnaise et disposer un morceau de feuille de laitue.

ندهن داخل كل بطبوطة بقليل من صلصة المايونيز و نضع قطعة من ورقة الخس.

Farcir le batbout d'une c.à.s du mélange de thon, parsemer avec un peu de mortadelle râpée et servir.

نملأ البطبوط بخليط سمك الطون.
نزين بالمورتديلا المفرومة و نقدمه.

مملحات بالجبن و المورتديلا

Chaussons au fromage et à la mortadelle

المقادير

- 250 غ من العجين المورق (أنظر الصفحة 227)
- 100 غ من المورتديلا مقطعة قطعا صغيرة
- 125 غ من الجبن الطري الطبيعي
- ملعقتان كبيرتان من أوراق الثوم القصبي المقطعة
- ½ ملعقة صغيرة من الإبزار
- بيضة مخفوقة
- 3 ملاعق كبيرة من الجبن المفروم

Ingrédients

- *250 g de pâte feuilletée (voir page 227)*
- *100 g de mortadelle coupée en petits morceaux*
- *125 g de fromage frais*
- *2 c.à.s. de ciboulette émincée*
- *½ c.à.c. de poivre*
- *un oeuf légèrement battu*
- *3 c.à.s. de fromage râpé*

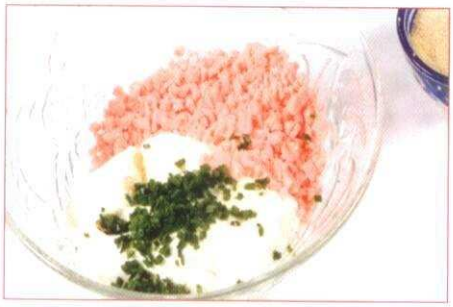
Préparation :

مدة الطهي : 20 دقيقة
Cuisson : 20 min.

طريقة التحضير :

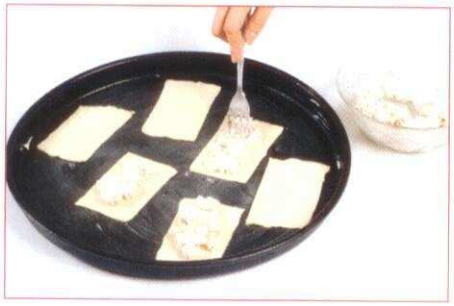
Sur un plan fariné, abaisser et découper la pâte en rectangles (10 x 5 cm). Réserver au frais 30 minutes.

فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق، نورق العجين و نقطعه مستطيلات (5 x 10 سم). ندخله الثلاجة لمدة 30 دقيقة.



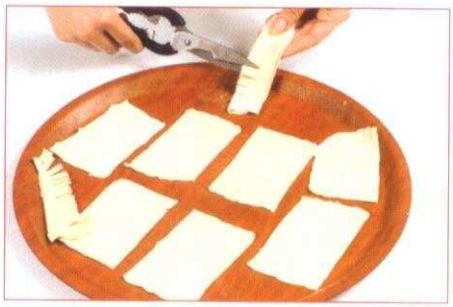
Mélanger la mortadelle, le fromage frais, la ciboulette et le poivre.

في إناء نخلط قطع المورتديلا، الجبن، أوراق الثوم القصبي و الإبزار.



Disposer la moitié des rectangles sur une plaque à pâtisserie préalablement beurrée puis étaler la préparation au milieu des rectangles, en laissant une marge sur les côtés.

فوق صفيحة مدهونة بقليل من الزبدة، نضع نصف كمية المستطيلات و نفرغ قليلا من خليط المورتديلا و الجبن في الوسط.



Sortir l'autre moitié des rectangles du réfrigérateur. Plier chacun sur deux dans le sens de la longueur et pratiquer des incisions parallèles servant à décorer le chaussons.

نخرج النصف المتبقى من المستطيلات من الثلاجة. نثني كل مستطيل على الطول و بمقص نقطع فتحات متباعدة فيما بينها و ذلك قصد تزيين الشوصون.

Dorer les bords des rectangles garnis à l'oeuf battu, déplier ceux qui sont incisés et couvrir la garniture avec. Bien appuyer sur les bords à l'aide d'une fourchette pour souder les chaussons.

نبسط المستطيلات المزينة واحدة تلو الأخرى و نضعها فوق المستطيلات المحشوة بعد دهن جوانبها بالبيض المخفوق. و بشوكة نلصق جوانب الشوصون جيدا.

Enduire la face des chaussons avec l'oeuf battu puis les saupoudrer avec le fromage râpé. Cuire au four préchauffé, environ 20 minutes. Les chaussons doivent être dorés.

ندهن وجه المستطيلات بالبيضة المخفوقة، نرشها بالجبن المفروم و ندخل الصفيحة إلى الفرن (متوسط الحرارة) إلى أن يتحمر الشوصون لمدة 20 دقيقة تقريبا.

طرطات بالقشدة الطرية

Tartelettes à la crème fraîche

مدة الطهي : 25 دقيقة

المقادير

العجين :

- 200 غ من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الإبزار الأبيض
- 150 غ من الزبدة
- 5 ملاعق كبيرة من الماء

الحشوة :

- بيضتان
- 3 حبات من البصل مفرومة و محمرة في الزيت
- 100 غ من الجبن المفروم
- ملح و إبزار (حسب الذوق)
- 3 ملاعق كبيرة من الزيتون المحشو مقطع
- 200 غ من القشدة الطرية

Cuisson : 25 min.

Ingrédients

La pâte :
- *200 g de farine*
- *½ cuillère à café de sel*
- *¼ de cuillère à café de poivre blanc*
- *150 g de beurre*
- *5 cuillères à soupe d'eau*

La farce :
- *2 oeufs*
- *3 oignons ciselés et sués*
- *100 g de fromage râpé*
- *du sel et du poivre*
- *3 cuillères à soupe d'olives farcies coupées*
- *200 g de crème fraîche*

Préparation :

طريقة التحضير :

La pâte : dans une jatte, tamiser la farine et le sel. Bien incorporer le beurre avec les doigts. Ajouter l'eau et pétrir pour former une pâte lisse. Sur un plan fariné abaisser la pâte et découper en ronds pour foncer les petits moules.

العجين : في إناء، نضع الدقيق، الملح، الإبزار، الزبدة و نخلط للحصول على خليط مرمل ثم نفرغ الماء و ندلك جيدا.
فوق طاولة مرشوشة بالدقيق نبسط العجين بالمدلك و نقطعه على شكل دوائر تصفف في القالب الخاص بالطرطات.

La farce : battre les oeufs dans une jatte. Ajouter l'oignon et le fromage râpé. Saler, poivrer et mélanger.

الحشوة : نخفق البيض في إناء و نضيف البصل، الجبن المفروم، الملح و الإبزار ثم نخلط.

Incorporer la crème fraîche et les olives au mélange d'oeuf.

نضيف على خليط البيض كلا من الزيتون و القشدة الطرية ثم نمزج هذه العناصر.

Répartir la préparation sur les fonds des tartelettes. Cuire au four préchauffé à une température moyenne, environ 25 minutes.

نملأ دوائر العجين بالحشوة و ندخل الصفيحة إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة متوسطة إلى أن تتحمر الطرطات لمدة 25 دقيقة تقريبا.

Vol-au-vent

ڤول أو ڤون

مدة الطهي : 30 دقيقة

Cuisson : 30 min.

Ingrédients

- *400 g de pâte feuilletée (voir page 227)*
- *1 blanc d'oeuf battu*

La farce :

- *sauce béchamel (voir page 229)*
- *120 g de champignons coupés (en conserve)*
- *250 g de crevettes pochées et décortiquées*

Garniture :

- *50 g de fromage râpé*

المقادير

- 400 غ من العجين المورق (أنظر الصفحة 227)
- أبيض بيضة مخفوق

الحشوة :

- صلصة البيشاميل (أنظر الصفحة 229)
- 120 غ من الفطر المقطع (المصبر)
- 250 غ من القمرون المسلوق و المنقى

للتزيين :

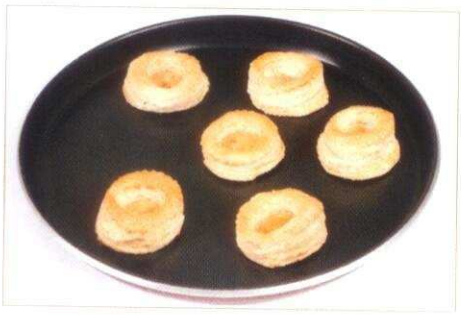
- 50 غ من الجبن المفروم

Préparation :

طريقة التحضير :

Sur un plan de travail fariné, abaisser la moitié de la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (4 mm d'épaisseur). Découper des ronds avec un emporte-pièce. Les disposer sur une plaque à four beurrée. Badigeonner les contours des ronds avec le blanc d'oeuf.

فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، يورق نصف العجين جيدا بالمدلك (سمك 4 ملم) و يقطع بطابع الحلوى إلى دوائر. نصفها في صفيحة مدهونة بالزبدة ثم تدهن جوانب هذه الدوائر بأبيض البيض.



Faire abaisser l'autre moitié de la pâte et découper des ronds similaires. Les perforer avec un emporte-pièce plus petit pour obtenir des anneaux qu'on dispose par deux sur les ronds qui servent de base. Continuer l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 15 minutes. Les bouchées doivent gonfler et prendre une couleur dorée.

يورق النصف المتبقي من العجين و يقطع كذلك إلى دوائر بنفس الطابع، هذه الدوائر تقطع بدورها بطابع أصغر حجما من أجل الحصول على شكل حلقات لتوضع كل حلقتين فوق دوائر العجين المصفقة في الصفيحة. نحول باقي العجين بنفس الطريقة و ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن بحرارة 180° لمدة 15 دقيقة أو حتى تتحمر و تنتفخ الڤول أو ڤون.

Après avoir terminé la préparation de la sauce béchamel (page 229), verser les morceaux de champignons et remuer. Laisser refroidir.

تحضر صلصة البيشاميل (أنظر الصفحة 229) تضاف إليها قطع الفطر و تحرك جيدا. توضع جانبا لتبرد.

Farcir avec une c.à.c. de crevettes puis une autre de sauce béchamel aux champignons. Parsemer de fromage râpé et cuire au four préchauffé à 180°C pendant 5 minutes. Servir chaud.

توضع ملعقة صغيرة من القمرون في الڤول أو ڤون، تليها أخرى من صلصة البيشاميل مع الفطر. ترش بقليل من الجبن المفروم ثم تدخل الفرن المسخن درجة حرارته 180° لمدة 5 دقائق. تقدم في حينها.

Saucisses roulées

نقانق ملفوفة

مدة الطهي : 15 دقيقة

Cuisson : 15 min.

Ingrédients

- *250 g de pâte feuilletée (voir page 227)*
- *1 boîte de saucissons de volaille en conserve (250 g)*
- *1 oeuf battu*

المقادير

- 250 غ من العجين المورق (أنظر الصفحة 227)
- علبة من نقانق الدجاج المصبرة (250 غ)
- بيضة مخفوقة

Préparation :

طريقة التحضير :

Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte finement et découper de longs rubans d'1 cm de large.

بدلك العجين رقيقا جدا فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، يقطع على شكل شرائط طويلة عرضها 1 سم.

Enrouler soigneusement les saucissons avec les rubans et les disposer sur une plaque huilée.

يلف كل شريط حول النقانق دون ترك أي فجوة بين شريط العجين الملفوف. تصفف النقانق الملفوفة فوق صفيحة مدهونة بقليل من الزيت.

À l'aide d'un pinceau, enduire la face de chaque saucisson roulé avec l'oeuf battu. Faire cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Servir chaud.

تدهن كل واحدة بالبيض المخفوق و تدخل الصفيحة إلى الفرن المسخن 180° حتى تتحمر لمدة 15 دقيقة. تقدم ساخنة.

Crêpes farcies

الكريب محشو

المقادير

- كريب مالح (أنظر الصفحة 228)

الحشوة :

- 500 غ من القمرون المنقى
- 5 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقتان كبيرتان من القزبر و البقدونس المفرومين
- ملعقتان كبيرتان من الحامض المرقد (مقطع قطعا صغيرة)
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- ملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الإيزار
- ½ ملعقة صغيرة من التحميرة
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون
- علبة صغيرة من الفطر المقطع (140 غ)
- حبة فلفل أحمر مقلية
- حبة فلفل أخضر مقلية
- فص ثوم مهروس
- 100 غ من الجبن المفروم

للقلي :

- بيضة مخفوقة
- خبز محمص و مطحون
- زيت

Ingrédients

- *crêpes salées (voir page 228)*

La farce :

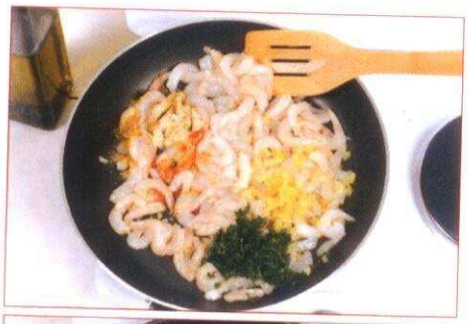
- *500 g de crevettes décortiquées*
- *5 cuillères à soupe d'huile*
- *2 c.à.s. de persil et de coriandre finement hachés*
- *2 c.à.s. de citron confit coupé en petits dés*
- *4 gousses d'ail finement hachées*
- *du sel*
- *¼ de c.à.c. de poivre*
- *½ c.à.c. de piment doux*
- *½ c.à.c. de cumin*
- *une petite boîte de conserve de champignons en morceaux (140 g)*
- *un poivron rouge frit*
- *un poivron vert frit*
- *une gousse d'ail écrasée*
- *100 g de fromage râpé*

Pour la friture :

- *un oeuf battu*
- *de la chapelure*
- *de l'huile à frire*

Préparation :

طريقة التحضير :



Faire poêler (5 minutes) les crevettes à feu doux dans l'huile en y ajoutant le persil, la coriandre, le citron, l'ail, le piment et le cumin. Saler, poivrer et remuer constamment.

في مقلاة، على نار هادئة، نقلي (مدة 5 دقائق) القمرون في الزيت مع القزبر، البقدونس، قطع الحامض، الثوم، الملح، الإبزار، التحميرة و الكمون. نحرك باستمرار.

Puis incorporer les champignons et les laisser cuire 3 minutes de plus.

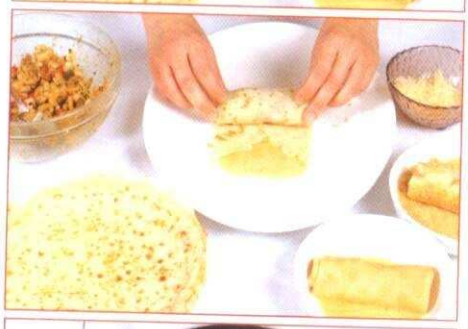
نضيف قطع الفطر و نخلط حتى تتجانس جميع العناصر. نبقي المقلاة 3 دقائق على النار.

Eplucher les poivrons et les découper puis les disposer dans une poêle. Ajouter l'huile, la gousse d'ail et le sel. Dans un récipient, incorporer les poivrons au mélange de crevettes.

نقشر الفلفل، نقطعه و نحمره في مقلاة بها زيت و فص ثوم مهروس. نضيف الملح و نحرك.
في آنية نمزج خليط القمرون مع خليط الفلفل.

Déposer 2 c.à.s. du mélange de crevettes et un peu de fromage sur chaque crêpe. Rabattre les deux côtés de la crêpe en sorte d'empêcher la fuite de la farce au cours de la cuisson.

نبسط الكريپ، نضع في أسفله مقياس ملعقتين كبيرتين من خليط القمرون ثم قليلا من الجبن المفروم. نثني الجانبين، الأيمن و الأيسر، لمنع تسرب الحشوة عند القلي.



Rouler la crêpe, bien serrée, sur la farce pour obtenir un nem. Les plonger dans l'oeuf battu puis les saupoudrer de chapelure. Répartir toute la farce ainsi.

نثني الكريپ حول الحشوة و نلفه للحصول على قضيب. نضعه بعد ذلك في البيض المخفوق ثم مباشرة في الخبز المحمص و المطحون. نستمر في نفس العملية حتى ننهي خليط القمرون.

Faire frire les crêpes farcies dans un bain d'huile brûlant et les dorer de tous les côtés. Disposer sur le papier absorbant et servir chaud.

في حمام زيت ساخن، نقلي الكريپ المحشو و نحمره من جميع الجوانب. نضع الكريپ فوق ورق التنشيف ليتشرَّب الزيت و يقدم ساخنا.

Nems aux crevettes نيم بالقمرون

Ingrédients

- *1 sachet de vermicelle chinois (100 g)*
- *1 sachet de champignons noirs (20 g)*
- *500 g de crevettes décortiquées*
- *2 c.à.s. de morceaux de citron confit*
- *1 c.à.s. de persil*
- *du sel et du poivre*
- *¼ de c.à.c. de piment doux*
- *¼ de c.à.c. de cumin*
- *120 g de beurre*
- *2 carottes râpées*
- *2 petits navets blancs râpés*
- *150 g de filets de poulet émincés*
- *1 c.à.c. et ½ d'épices chinoises (facultatif)*
- *½ c.à.c. de sel chinois (facultatif)*
- *2 c.à.s de sauce de soja*
- *1 c.à.c. de piment de Cayenne ou de l'huile piquante (selon le goût)*
- *750 g de feuilles de pastilla moyennes*
- *1 jaune d'oeuf*
- *de l'huile pour friture*

المقادير

- كيس صغير من الشعرية الصينية (100 غ)
- كيس من الفطر الأسود (20 غ)
- 500 غ من القمرون المنقى
- ملعقتان كبيرتان من قطع الحامض المرقد
- ملعقة كبيرة من البقدونس
- ملح و إبزار
- ¼ ملعقة صغيرة من التحميرة
- ¼ ملعقة صغيرة من الكمون
- 120 غ من الزبدة
- حبتان من الجزر مفرومتان
- حبتان من اللفت الأبيض مفرومتان
- 150غ من شرائح الدجاج (مقطعة إلى شرائط رقيقة)
- ملعقة صغيرة و نصف من التوابل الصينية (ثانوي)
- نصف ملعقة صغيرة من الملح الصيني (ثانوي)
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصوجا
- ملعقة صغيرة من الهريسة أو الزيت الحارة (حسب الذوق)
- 750 غ من ورقة البسطيلة متوسطة الحجم
- أصفر بيضة
- زيت للقلي

Pour préparer l'huile piquante, mettre le piment de Cayenne coupé dans une bouteille d'huile de table pendant quelques heures.

لتحضير الزيت الحارة، نضع الفلفل الحار المقطع في زيت المائدة لعدة ساعات بقارورة زجاجية.

Préparation :

طريقة التحضير :

Dans un récipient, faire ramollir le vermicelle chinois dans l'eau chaude. Egoutter, découper et réserver.

في إناء نرطب الشعرية الصينية في الماء الساخن، نتركها تبرد، نصفيها و نقطعها. نحتفظ بها.

Dans un autre récipient, mouiller les champignons sous l'eau chaude. Egoutter, découper en morceaux et réserver.

في إناء آخر نرطب الفطر الأسود في الماء الساخن نصفيه و نقطعه ثم نحتفظ به.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et cuire les crevettes pendant 3 minutes avec les morceaux de citron confit et le persil. Saupoudrer de sel, poivre, piment doux et de cumin. Les transférer dans un récipient et réserver.

في مقلاة بها زيت ساخن، نقلي القمرون لمدة ثلاث دقائق مع قطع الحامض و البقدونس ثم نرش بالملح، الإبزار، التحميرة و الكمون. نحتفظ بذلك في آنية.

Dans la même poêle, mettre deux noisettes de beurre et faire revenir les carottes et les navets en les saupoudrant de sel et de poivre.
Dès que les légumes sont dorés, les retirer du feu.

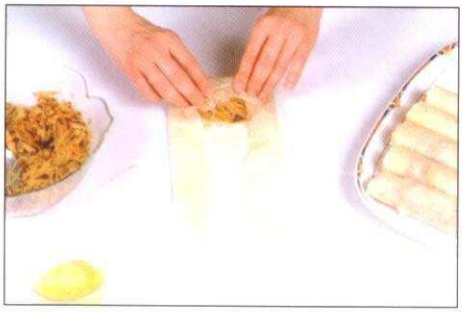
في نفس المقلاة، نضع ملعقة كبيرة من الزبدة و نحمر قليلا الجزر و اللفت. نرش بالملح و الإبزار و نحرك جيدا. نزيل المقلاة من النار عندما تتحمر الخضر.

Faire dorer les filets de poulet dans deux noisettes de beurre. Saler, poivrer et parsemer d'épices chinoises tout en remuant.

نقلي شرائح لحم الدجاج مع قليل من الزبدة. نضيف الملح، الإبزار ثم التوابل الصينية و نحرك.

Mélanger les crevettes et les champignons avec le vermicelle chinois, les légumes et le poulet. Ajouter deux c.à.s. de sauce de soja, 1 c.à.c. de piment de Cayenne ou d'huile piquante et mélanger. En cas de besoin ajouter du sel et de la sauce de soja.

نخلط القمرون و الفطر مع الشعرية الصينية، الخضر و الدجاج. نضيف ملعقتين كبيرتين من صلصة الصوجا و الهريسة أو الزيت الحارة ثم نحرك حتى تتجانس العناصر. يمكن إضافة الملح و صلصة الصوجا حسب الذوق.



Etaler la feuille de pastilla et badigeonner avec du beurre fondu. Disposer 2 c.à.s. de farce en bas de la feuille et rabattre les deux côtés vers le milieu en sorte de former un rectangle. Rouler la feuille sur la farce pour obtenir la forme d'un cigare. Coller le bas de la feuille avec le jaune d'oeuf.

نبسط ورقة البسطيلة و ندهنها بقليل من الزبدة المذابة. نضع مقدار ملعقتين كبيرتين من الحشوة في أسفل الورقة. نثني الجانبين الأيمن و الأيسر حتى تصير الورقة على شكل مستطيل ثم نشرع في طيها على شكل سيگار و نلصق آخر الورقة بأصفر البيض.

Faire frire les nems dans un bain d'huile brûlant, les tourner pour les faire dorer de tous les côtés.
Les faire égoutter dans du papier absorbant et les servir aussitôt.

نقلي النيم في حمام زيت ساخن و نقلبها لتتحمر من جميع الجوانب. نضعها فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.
تقدم ساخنة.

بإمكانك أن تصففي النيم في صفيحة مدهونة بقليل من الزيت أو الزبدة لتدخل الفرن المسخن حتى تتحمر من جميع الجوانب عوض قليها في الزيت.

Vous pouvez aussi enfourner les nems : les disposer sur une plaque huilée et les faire dorer dans un four préchauffé à 180°C.

البسيطلات

Mini-pastillas

مدة الطهي : 20 دقيقة

المقادير

- 500 غ من لحم الدجاج
- 5 ملاعق كبيرة من الزيت
- زلافة صغيرة من البقدونس المفروم
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من القرفة
- قليل من الزعفران
- زلافة من البصل المفروم و المحمر في الزيت
- نصف زلافة كبيرة من اللوز
- 4 ملاعق كبيرة من السكر الصقيل
- 250 غ من ورقة البسطيلة صغيرة الحجم
- أصفر بيضة

للتزيين :

- قليل من السكر الصقيل
- قليل من القرفة

Cuisson : 20 min.

Ingrédients

- *500 g de blanc de poulet*
- *5 c.à.s. d'huile*
- *1 petit bol de persil haché*
- *du sel et du poivre*
- *1 c.à.c. de cannelle*
- *1 pincée de safran colorant*
- *1 bol d'oignons coupés en dés et sués*
- *½ grand bol d'amandes*
- *4 c.à.s. de sucre glace*
- *250 g de feuilles de pastilla petit format*
- *un jaune d'oeuf*

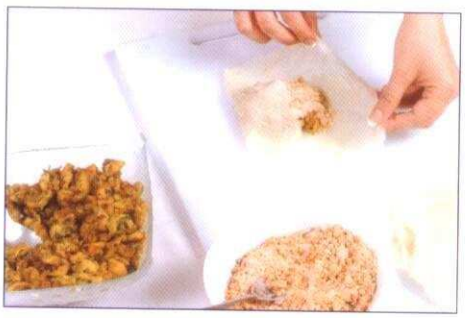
Garniture :

- *sucre glace*
- *un peu de cannelle*

Préparation :

Emincer les filets de poulet puis les faire poêler dans 3 c.à.s. d'huile, ajouter le persil, le sel, le poivre, la cannelle et le safran colorant tout en remuant avec une spatule en bois. Après la cuisson du poulet, ajouter les oignons et retirer du feu après 3 autres minutes de cuisson. Réserver.

Ebouillanter les amandes, les monder, les sécher, les faire frire puis les passer brièvement dans un mixeur avec le sucre.



Etaler la feuille de pastilla et la badigeonner avec du beurre fondu. Disposer sur le bas de la feuille 2 c.à.s. de poulet puis 2 c.à.c. d'amandes concassées par-dessus. Rabattre les deux côtés de la pastilla vers le milieu et plier sous forme de rectangle. Coller le bas de la feuille avec du jaune d'oeuf.

Sur une plaque à four beurrée, disposer les pastillas et les badigeonner avec du beurre fondu à l'aide d'un pinceau. Cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 minutes. Les servir chaudes saupoudrées de sucre glace et de cannelle.

طريقة التحضير :

نقطع الدجاج شرائط رقيقة، نقليها في مقلاة مع 3 ملاعق كبيرة من الزيت. نضيف البقدونس، الملح، الإبزار، القرفة، الزعفران ونحرك باستمرار بملعقة خشبية. عندما يطهى الدجاج نضيف البصل نحرك قليلا و نزيل من فوق النار بعد 3 دقائق.

نسلق اللوز، ننقيه من القشرة، نغسله و ننشفه ثم نقليه في حمام زيت حتى يتحمر، نفرمه بطحانة كهربائية مع السكر.

في أسفل ورقة البسطيلة، المدهونة بالزبدة المذابة، نضع مقياس ملعقتين كبيرتين من خليط الدجاج و مقدار ملعقتين صغيرتين من اللوز المفروم. نثني الجانبين الأيمن و الأيسر نحو الوسط ثم نلف البسطيلة على شكل مستطيل صغير، نلصق الورقة بأصفر البيض.

في صفيحة فرن مدهونة بالزبدة، نصفف البسطيلة و ندهنها بالزبدة المذابة ثم ندخلها إلى الفرن الساخن (180 درجة) حتى تتحمر و ذلك لمدة 20 دقيقة.
تقدم ساخنة مزينة بالسكر الصقيل و القرفة.

Beignets de merguez

بينيي النقانق

Ingrédients

- *500 g de merguez*

la pâte :

- *250 g de farine*
- *1 c.à.c. de levure chimique*
- *1 pincée de sel*
- *1 oeuf battu*
- *1 c.à.s. d'huile*
- *un grand verre d'eau*
- *de l'huile pour friture*

المقادير

- 500 غ من النقانق

العجين :

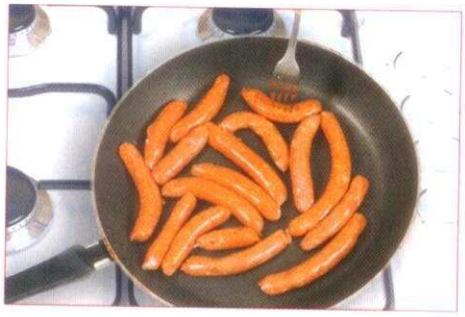
- 250 غ من الدقيق
- ملعقة صغيرة من خميرة الحلوى
- قبصة ملح
- بيضة مخفوقة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- كأس كبير من الماء
- زيت للقلي

Préparation :

طريقة التحضير :

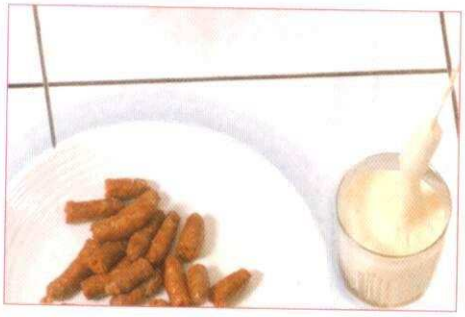
La pâte :
Dans un récipient, disposer la farine, la levure, le sel, l'oeuf légèrement battu, l'huile et de l'eau. Fouetter avec un batteur jusqu'à ce que la pâte soit lisse et collante.

العجين :
في إناء نضع الدقيق، الخميرة، الملح، البيضة المخفوقة، الزيت و الماء. نخلط الكل جيدا حتى الحصول على عجينة رخوة.



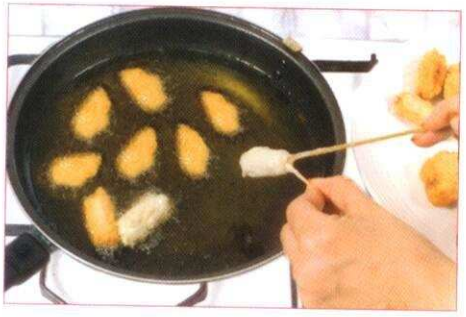
Faire poêler le merguez pendant 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Les percer avec le bout d'une fourchette pour les dégraisser.

في مقلاة، نقلي النقانق لمدة 10 دقائق. نثقبها بشوكة حتى يخرج منها الدسم.



Couper le merguez en deux et les enfiler dans des cure-dents. En les tenant par le bout, les tremper dans la pâte.

بعد نضج النقانق، نقطعها إلى قطعتين. نغرس العيدان الخشبية وسطها (حتى نتمكن من رفعها بسهولة) ثم نغمسها في العجين.



Egoutter les demi-merguez puis les plonger soigneusement dans une friture brûlante. Faire frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer de l'huile et égoutter sur du papier absorbant.
Garder au chaud et procéder de la même façon tout le reste de merguez. Servir ausitôt.

نزيل فائض العجين من النقانق و نضعها في حمام زيت ساخن لتقلى و تتحمر. بعد طهيها نضعها مباشرة فوق ورق التنشيف لتتشرّب الزيت. نحتفظ بها ساخنة في آنية مغطاة و بنفس الطريقة نتمم باقي النقانق و تقدم في حينه.

Croquettes aux œufs

كويرات بالبيض

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- حبة بصل كبيرة مفرومة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح
- إبزار
- ¼ ملعقة صغيرة من الگوزة محكوكة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ¼ لتر من الحليب
- 6 بيضات مسلوقة
- 150 غ من الخبز المحمص و المطحون

للقلي :

- بيضتان مخفوقتان
- 3 ملاعق كبيرة من الخبز المحمص و المطحون
- زيت

Ingrédients

- *2 c.à.s. de beurre*
- *1 gros oignon ciselé*
- *1 c.à.s. de persil haché*
- *du sel*
- *du poivre*
- *¼ de c.à.c. de noix de muscade râpée*
- *2 c.à.s. de farine*
- *¼ de litre de lait*
- *6 oeufs durs*
- *150 g de chapelure*

Friture :

- *2 oeufs battus*
- *3 c.à.s. de chapelure*
- *de l'huile pour friture*

Préparation :

طريقة التحضير :

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter les oignons et le persil. Saler, poivrer et laisser cuire 7 minutes en remuant.

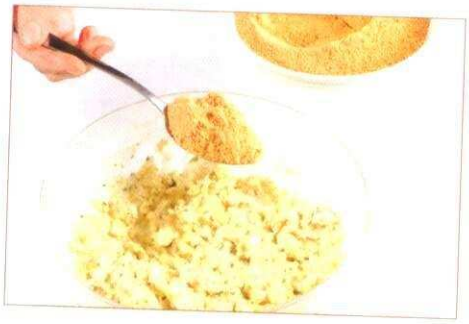
فوق نار هادئة، نذيب الزبدة في كاسرول و نضيف البصل، البقدونس، الملح و الإبزار ثم نترك الكل يتقلى لمدة 7 دقائق مع التحريك.

Ajouter la noix de muscade râpée et la farine et bien mélanger. Incorporer graduellement le lait sans cesser de remuer pendant environ 10 minutes.

نضيف الكوزة و الدقيق ثم نحرك لمدة 4 دقائق. نفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك لمدة 10 دقائق حتى يصبح الخليط كثيفا شيئا ما.

Retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Hacher les oeufs dans un grand bol et le mélanger avec la préparation.

نزيل الكاسرول من فوق النار و ندعها تبرد قليلا. نفرم البيض في حكاكة، نضيف لها الصلصة المحضرة و نخلط.



Ajouter la chapelure puis mélanger une autre fois. Former des boulettes avec le mélange, les tremper dans les oeufs battus et les enrober de chapelure.
Cuire les croquettes dans une friture brûlante pendant 3 minutes. Servir chaud.

نضيف كذلك الخبز المحمص و المطحون و نخلط جيدا ثم نحضر كويرات من الخليط. قبل القلي، نضع الكويرات في البيض المخفوق و نلفها في الخبز المحمص و المطحون.
نقليها في حمام زيت ساخن لمدة 3 دقائق حتى تتحمر. تقدم ساخنة.

Taâmiya

طَعْمِيَّة

مدة الطهي : 15 دقيقة

Cuisson : 15 min.

المقادير

- زلافة من الفول اليابس
- 4 فصوص ثوم
- حبة بصل كبيرة
- 8 أوراق النعناع
- زلافة صغيرة من القزبر و البقدونس
- بيضة
- ملعقتان صغيرتان من حبات الجنجلان
- 3 ملاعق كبيرة من الخبز المحمص و المطحون
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من خميرة الحلوى
- ملعقة كبيرة من القزبر اليابس و المطحون
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون
- ¼ ملعقة صغيرة من الإبزار

للتزيين :

- قليل من حبات الجنجلان

Ingrédients

- *1 bol de fèves sèches*
- *4 gousses d'ail*
- *1 gros oignon*
- *8 feuilles de menthe*
- *1 petit bol de persil et de coriandre*
- *1 oeuf*
- *2 c.à.c. de graines de sésame*
- *3 c.à.s. de chapelure*
- *1 c.à.c. de sel*
- *1 c.à.c. de levure chimique*
- *1 c.à.s. de coriandre sèche et moulue*
- *½ c.à.c. de cumin*
- *¼ de c.à.c. de poivre*

Garniture :

- *1 c.à.s. de graines de sésame*

Préparation :

طريقة التحضير :

Faire tremper les fèves dans de l'eau la veille ou pendant 6 à 8 heures et les égoutter.

يوضع الفول اليابس في الماء ليلة كاملة أو من 6 إلى 8 ساعات ثم يصفى.

Les mixer avec l'ail, l'oignon, la menthe, le persil et la coriandre. Transférer le tout dans un récipient.

يطحن مع الثوم، البصل، النعناع، القزبر و البقدونس. يوضع الخليط في آنية.

Ajouter l'oeuf, les graines de sésame, la chapelure, le sel, la levure, la coriandre sèche, le cumin et le poivre. Mélanger le tout avec la main.

تضاف إليه البيضة، حبات الجنجلان، الخبز المحمص و المطحون، الملح، الخميرة، القزبر اليابس، الكمون و الإبزار ثم يخلط الكل باليد.

Confectionner des boulettes, puis les aplatir entre les deux mains et les disposer dans un plat. Décorer de graines de sésame et faire frire dans l'huile brûlante. Dorer des deux côtés et égoutter sur du papier absorbant et servir.

تحضر كويرات صغيرة من الخليط و تبسط باليد ثم تزين بقليل من حبات الجنجلان. تقلى في زيت ساخنة و تحمر من الجهتين. توضع فوق ورق التنشيف لتتشرّب الزيت و تقدم.

ميني بيتزا بالطون

Mini-pizzas au thon

مدة الطهي : 15 دقيقة

Cuisson : 15 min.

المقادير

- عجين البيتزا (أنظر الصفحة 226)

صلصة الطماطم :

- حبة بصل مفرومة
- فصان ثوم مهروسان
- 500 غ من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- 2 أوراق سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- حبة فلفل أصفر أو أخضر مقطعة
- علبتان صغيرتان من سمك الطون (75 غ x 2)

للتزيين :

- حبات من الزيتون الأسود بدون عظم
- 100 غ من الجبن المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الزعتر اليابس

Ingrédients

- pâte à pizza (voir page 226)

Sauce tomate :

- 1 oignon finement haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 500 g de tomates
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de sucre semoule
- 2 feuilles de laurier
- 1 c.à.c. d'origan séché
- 1 c.à.c. de concentré de tomates
- du sel et du poivre
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 poivron jaune ou vert coupé en dés
- 2 boîtes de conserve de thon (75 g x 2)

Garniture :

- quelques olives noires dénoyautées
- 100 g de fromage râpé
- 2 c.à.s. d'origan séché

Préparation :

طريقة التحضير :

Pour préparer la sauce, faire suer l'oignon dans une c.à.s. d'huile. Ajoutez l'ail, les tomates (pelées, épépinées et coupées en dés), l'huile d'olive, le sucre, les feuilles de laurier, l'origan, le concentré de tomates du sel et du poivre. Laisser mijoter et remuer de temps à autre jusqu'à ce que la sauce épaississe.

تحضير الصلصة :
في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في ملعقة كبيرة من الزيت. نضيف الثوم، الطماطم (مغسولة، منقاة و مقطعة قطعا صغيرة)، زيت الزيتون، السكر، ورق سيدنا موسى، الزعتر، مركز الطماطم، الملح و الإبزار. نحرك من حين لآخر حتى يتبخر ماء الطماطم.

Dans une autre poêle, sur feu moyen, faire revenir le poivron pendant 3 minutes dans une c.à.c. d'huile. Saler, poivrer et réserver.

في مقلاة أخرى، على نار متوسطة، نقلي قطع الفلفل في ملعقة صغيرة من الزيت لمدة ثلاث دقائق ثم نرش بالملح و الإبزار و نحتفظ به.

Etaler un peu de sauce sur les fonds de pizza et disposer quelques dés de poivron par-dessus.

ندهن عجين البيتزا بقليل من صلصة الطماطم و نضع فوقها قليلا من قطع الفلفل.

Puis des morceaux de thon.

بعد ذلك قليل من سمك الطون.

Pour décorer, découper les olives noires en petits morceaux puis les disposer sur le thon, saupoudrer de fromage râpé et d'origan. Faire cuire 15 minutes au four préchauffé à 200°C. Servir chaud.

للتزيين : نقطع الزيتون الأسود قطعا صغيرة نضعها فوق سمك الطون، نضيف الجبن المفروم و نرش بقليل من الزعتر المحكوك بين اليدين. ندخل الصفيحة إلى الفرن المسخن 200° لمدة 15 دقيقة. تقدم البيتزا ساخنة.

ميني بيتزا بالأناناس

Mini-pizzas à l'ananas

مدة الطهي : 25 دقيقة

Cuisson : 25 min.

المقادير

العجين :
- 300 غ من الدقيق
- كيس من خميرة الحلوى
- 30 غ من الزبدة
- كأس صغير من الحليب
- قبصة ملح

الحشوة :
- زلافة صغيرة من صلصة الطماطم الحلوة
- 150 غ من المورتديلا (مقطعة قطع صغيرة)
- 200 غ من الأنناس (مقطع قطع صغيرة)
- 150 غ من الجبن المفروم

للتزيين :
- أوراق الشبت

Ingrédients

La pâte :
- *300 g de farine*
- *un sachet de levure chimique*
- *30 g de beurre*
- *un verre à thé de lait*
- *une pincée de sel*

Garniture :
- *un petit bol de ketchup*
- *150 g de mortadelle coupée en dés*
- *200 g d'ananas coupé en dés*
- *150 g de fromage râpé*

Décoration :
- *feuilles d'aneth*

طريقة التحضير :

لتحضير العجين، نخلط جيدا الدقيق مع الخميرة، الملح و الزبدة. نفرغ الحليب و ندلك جيدا حتى الحصول على عجين رخو و متماسك ثم نحتفظ به جانبا لبضع دقائق.
نورقه بالمدلك فوق طاولة مرشوشة بالدقيق و نقطعه إلى دوائر لنصففها فوق صفيحة مدهونة بالزيت. تثقب الدوائر بشوكة.

Préparation :

Pour préparer la pâte, mélanger la farine, la levure, le sel et le beurre dans un récipient. La préparation doit être sablée. Verser le lait, pétrir énergiquement et laisser reposer quelques minutes. Etaler la pâte sur un plan de travail fariné, découper en forme de ronds et disposer sur une plaque huilée. Piquer le fond des ronds avec une fourchette.

Etaler le ketchup sur les fonds de pizza et y répartir les morceaux de mortadelle et d'ananas.

ندهن دوائر العجين بقليل من صلصة الطماطم الحلوة و نضع فوقها قطع المورتديلا ثم قطع الأنناس.

Saupoudrer de fromage râpé et décorer avec les feuilles d'aneth. Cuire 20 à 25 minutes au four à 190°C, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

نرش البيتزا بقليل من الجبن المفروم و نزينها بأوراق الشبت ثم ندخلها الفرن (المسخن ب 190° درجة) لمدة 20 إلى 25 دقيقة حتى يتحمر العجين.

ميني بيتزا بالخضر

Mini-pizzas végétariennes

العجين :
- أنظر الصفحة 226

صلصة الطماطم :
- أنظر الصفحة 54

الحشوة :
- حبة بصل
- ملح و إبزار
- حبة صغيرة من الفلفل الأحمر منقاة و مقطعة إلى مربعات صغيرة
- حبة صغيرة من الفلفل الأخضر منقاة و مقطعة إلى مربعات صغيرة
- علبة صغيرة من حبوب الذرة (140 غ)
- الزيتون الأسود المقطع
- زلافة صغيرة من قلب النخيل مقطعة إلى دوائر

للتزيين :
- 150 غ من الجبن المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الزعتر اليابس

La pâte :
- *voir page 226*

La sauce :
- *voir page 54*

Garniture :
- *1 oignon émincé*
- *du sel et du poivre*
- *un petit poivron rouge épépiné et coupé en dés*
- *un petit poivron vert épépiné et coupé en dés*
- *une petite boîte de grains de maïs (140 g)*
- *quelques olives noires découpées*
- *un petit bol de coeur de palmier coupé en rondelles*

Décoration :
- *150 g de fromage râpé*
- *2 c.à.s. d'origan séché*

طريقة التحضير :

مدة الطهي : 15 دقيقة

Préparation :

Cuisson : 15 min.

* نقطع البصل إلى شرائح، نقليها لمدة 3 دقائق في ملعقة صغيرة من الزيت و نرشها بالملح و الإبزار حتى يصبح لونها شفافا. نحتفظ بها.
* نصفف خبيزات البيتزا فوق صفيحة فرن ثم ندهنها بقليل من صلصة الطماطم الباردة.
* نضع فوق كل خبيزة قليلا من قطع الفلفل الأحمر، قطع الفلفل الأخضر، حبوب الذرة، قطع الزيتون، دوائر قلب النخيل و شرائح البصل المحتفظ به. نرشها بقليل من الجبن المفروم و نزينها بالزعتر المحكوك بين اليدين.
* ندخل الصفيحة إلى الفرن المسخن لمدة 15 دقيقة ثم نقدمها ساخنة.

* Faire revenir l'oignon émincé pendant 3 minutes dans une c.à.c. d'huile. Saler, poivrer et réserver.
* Disposer les fonds de pizza sur une plaque allant au four et les enduire avec de la sauce tomate froide.
* Répartir les morceaux de poivron rouge, de poivron vert et les grains de maïs sur les mini-pizzas. Puis disposer par-dessus les morceaux d'olives, les coeurs de palmier et l'oignon sué. Saupoudrer de fromage râpé et d'origan frotté entre les mains.
* Cuire au four préalablement chauffé pendant 15 minutes. Servir chaud.

ميني بيتزا بالكفتة

Mini-pizzas à la viande hachée

العجين :
- أنظر الصفحة 226

صلصة الطماطم :
- أنظر الصفحة 54

الحشوة :
- 350 غ من الكفتة بالتوابل
- ملعقة صغيرة من الزيت
- علبة صغيرة من الفطر المقطع (140 غ)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- 3 حبات بصل مقطعة بالطول و محمرة في الزيت

للتزيين :
- 150 غ من الجبن المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الزعتر اليابس

La pâte :
- voir page 226

La sauce :
- voir page 54

Garniture :
- 350 g de viande hachée épicée
- 1 c.à.c. d'huile
- une petite boîte de champignons découpés (140 g)
- 1 c.à.s. de beurre
- du sel et du poivre
- 3 oignons coupés en lamelles et sués

Décoration :
- 150 g de fromage râpé
- 2 c.à.s. d'origan séché

Préparation :

مدة الطهي : 15 دقيقة
Cuisson : 15 min.

طريقة التحضير :

* في مقلاة، فوق نار متوسطة، نقلي الكفتة في قليل من الزيت لمدة 10 دقائق حتى يتبخر الماء كليا. نحرص على أن نفكك الكفتة بالشوكة خلال الطهي.
* في مقلاة أخرى نقلي قطع الفطر في ملعقة كبيرة من الزبدة لمدة ثلاث دقائق، نضيف الملح و الإبزار و نحرك ثم نحتفظ به.
* نصفف خبيزات البيتزا في صفيحة فرن و ندهنها بالصلصة (يجب أن تكون باردة). نضع فوق كل خبيزة قليلا من الكفتة، البصل و قطع الفطر.
* نرش بعد ذلك بالجبن المفروم و بقليل من الزعتر المحكوك بين اليدين. ندخل الصفيحة إلى الفرن المسخن 200° لتتحمر البيتزا لمدة 15 دقيقة. نقدمها ساخنة.

* Faire revenir dans une poêle la viande hachée avec une c.à.c. d'huile pendant 10 minutes jusqu'à évaporation complète du jus. Utiliser une fourchette pour empêcher la formation de grumeaux de viande hachée.
* Dans une autre poêle, faire revenir, pendant 3 minutes, les champignons dans une c.à.s. de beurre. Saler, poivrer et remuer.
* Disposer les fonds de pizza sur une plaque beurrée et les enduire avec la sauce tomate. Repartir la viande hachée par-dessus de façon à les recouvrir. Repartir également les oignons et les champignons sur les pizzas.
* Parsemer de fromage râpé et d'origan frotté à la main. Cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 15 minutes. Servir chaud.

M'lawi au khlii

الملاوي بالخليع

Ingrédients

- *300 g de farine de blé*
- *150 g de farine blanche*
- *1 cuillère à café de sel*
- *½ litre d'eau tiède*
- *1 bol moyen de khlii*

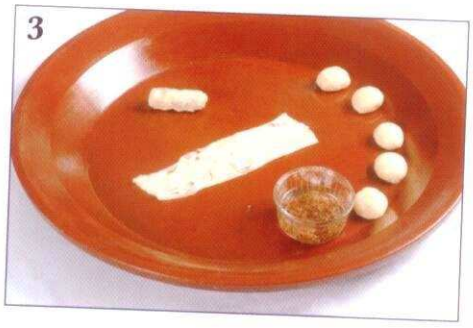
المقادير

- 300 غ من دقيق القمح
- 150 غ من الدقيق الأبيض
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف لتر من الماء الدافئ
- زلافة متوسطة من الخليع

Préparation :

1) Mélanger les deux farines, saler et former un puits. Verser l'eau tiède graduellement et pétrir énergiquement pendant 15 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte molle. Huiler les bouts des doigts et former des petites boules (forme d'abricot). Faire fondre le khlii sur un feu doux et utiliser sa graisse pour abaisser les boules de pâte. Il faut étendre la pâte en l'étirant et en l'aplatissant finement jusqu'à l'obtention d'un feuillage circulaire. Etaler une petite quantité de khlii au milieu de la feuille.

1) نخلط دقيق القمح مع الدقيق الأبيض و نضيف لهما الملح ثم نصب الماء تدريجيا. ندلك جيدا، لمدة 15 دقيقة، للحصول على عجين لين و أملس (يمكن إضافة الماء عند الضرورة). ندهن يدينا بقليل من الزيت ثم نحضر كويرات صغيرة من العجين نضعها جانبا.
نذيب الخليع فوق نار هادئة. نمدد كل كويرة عجين بالدسم الذائب و نورقها على شكل دائرة ثم نرشها بقليل من قطع الخليع.

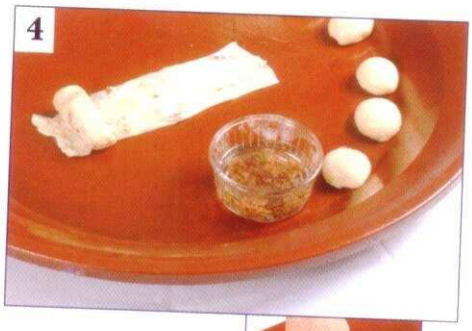


2) Plier le côté supérieur et graisser puis le côté inférieur pour obtenir un rectangle. Graisser, enrouler le rectangle et le réserver.

2) نثني الجانب الأعلى من ورقة العجين (طريقة المسمن) و ندهنه بالدسم ثم نثني الجانب الأسفل للحصول على شكل مستطيل. يدهن كذلك بالدسم ثم نبدأ في لف العجين حول نفسه و نحتفظ به جانبا.

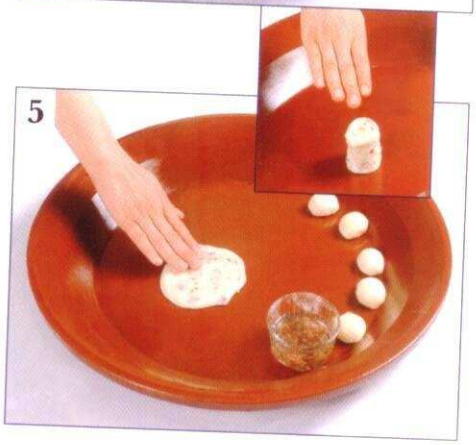
3) Faire la même opération sur une autre boule, mais sans l'enrouler.

3) نعيد نفس الطريقة لكويرة عجين ثانية، دون لفها.



4) Disposer horizontalement la pâte déjà enroulée sur le rectangle puis enrouler les deux pour obtenir un seul bâtonnet.

4) نضع العجين الملفوف فوق جانب مستطيل العجين الثاني و نلف الإثنين معا في إتجاه واحد. بذلك يصبح لدينا قضيب واحد من العجين.



5) Disposer le bâtonnet verticalement, le graisser puis l'aplatir soigneusement pour obtenir une forme circulaire. Faire la même chose avec les autres boules.
Enduire les m'lawis avec la graisse fondue et cuire dans une poêle huilée. Dorer des deux côtés et servir chaud.

5) نضعه عموديا، ندهنه قليلا ثم نبسطه بأطراف الأصابع للحصول على دائرة. بنفس الطريقة نكمل باقي العجين.
نضع الملاوي في مقلاة لتتحمر من الجهتين مع رشها بقليل من الدسم الذائب أو الزيت و قلبها من حين لآخر حتى لا تحترق و تطهى جيدا. يقدم ساخنا.

مسمن بالبصل

M'smmen à l'oignon

المقادير

الحشوة :
- قليل من شحم الغنم مقطع
- بصلتان مفرومتان
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- 3 ملاعق كبيرة من القزبر و البقدونس المفرومين
- ملح و إبزار
- ربع ملعقة صغيرة من التحميرة
- الهريسة (حسب الذوق)
- 3 ملاعق كبيرة من الزيتون المقطع

العجين :
- 300 غ من دقيق القمح
- 150 غ من الدقيق الأبيض
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف لتر من الماء الدافئ
- نصف كأس صغير من الزيت
- نصف كأس صغير من الزبدة المذابة

Ingrédients

La farce :
- *1 c.à.s. de graisse de mouton découpée*
- *2 oignons hachés*
- *2 c.à.s. d'huile*
- *3 c.à.s. de persil et de coriandre hachés*
- *du sel et du poivre*
- *¼ de c.à.c. de piment doux*
- *du piment de Cayenne (selon le goût)*
- *3 c.à.s. d'olives découpées*

La pâte :
- *300 g de farine de blé*
- *150 g de farine blanche*
- *1 c.à.c de sel*
- *½ litre d'eau tiède*
- *½ verre à thé d'huile*
- *½ verre à thé de beurre fondu*

Préparation :

طريقة التحضير :

La farce : sur une poêle, cuire la graisse et l'oignon dans l'huile. Remuer et dès que l'oignon est sué, ajouter le persil, la coriandre, le sel, les épices, le piment et les olives. Retirer du feu quand le contenu est bien doré.

الحشوة : في مقلاة نقلي قطع الشحم و البصل مع الزيت. نحرك من حين لآخر حتى يصبح لون البصل شفافا. نضيف القزبر، البقدونس، الملح، التوابل، الهريسة و قطع الزيتون ثم نحرك حتى يتحمر الكل.

La pâte :
Mélanger les deux farines, former un puits et ajouter le sel et l'eau graduellement. Pétrir énergiquement pour obtenir une pâte ferme et homogène (ajouter de l'eau si nécessaire).

تحضير المسمن :
نخلط دقيق القمح مع الدقيق الأبيض، نضيف الملح ثم نصب الماء تدريجيا. ندلك جيدا للحصول على عجين لين و أملس (يمكنك إضافة الماء عند الضرورة).

Diviser la pâte en petites boulettes et les badigeonner avec le mélange de l'huile et du beurre fondu. Etaler finement les boulettes avec les bouts des doigts en formant un rond. Disposer une c.à.s. de farce au milieu et rabattre les deux côtés sur la farce.

نحضر كويرات صغيرة ندهنها بالزيت و نضعها جانبا. نمدد كل كويرة من العجين بالزيت الممزوجة بالزبدة المذابة و نورقها على شكل دائرة رقيقة. نضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة في الوسط ثم نثني جانبي الدائرة العلوي و السفلي.

Plier le côté droit et le côté gauche du rond pour obtenir un petit carré. Farcir le reste des boulettes de la même façon.

نثني الجانب الأيمن و الأيسر لنحصل على مربع صغير نضعه جانبا. و بنفس الطريقة نتمم باقي كويرات العجين.

Chauffer et huiler une poêle bien lisse, aplatir les carrés farcis avec les bouts des doigts et les faire cuire sur feu doux. Les badigeonner pendant la cuisson avec le mélange du beurre fondu et de l'huile. Les faire dorer des deux côtés et les servir chauds.

نسخن المقلاة جيدا و قبل طهي مربعات المسمن نمددها قليلا بأطراف الأصابع ثم نضعها في المقلاة فوق نار هادئة. نرشها بقليل من خليط الزيت و الزبدة و نقلبها من حين لآخر حتى تتحمر. يقدم المسمن ساخنا.

Batbouts

البطبوط

Ingrédients

- *250 g de farine de blé*
- *100 g de farine blanche*
- *¼ de cuillère à café de sel*
- *1 c.à.s. de levure boulangère*
- *de l'eau tiède (un grand verre)*

المقادير

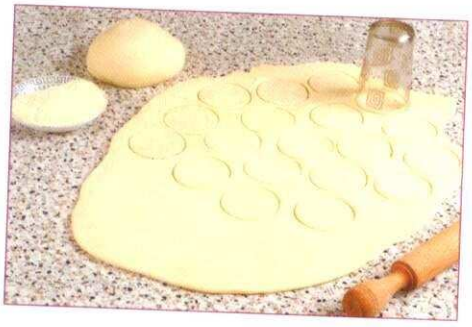
- 250 غ من دقيق القمح
- 100 غ من الدقيق الأبيض
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من خميرة الخبز
- كأس كبير من الماء الدافئ

Préparation :

طريقة التحضير :

Mélanger les deux farines, faire un puits et ajouter le sel, la levure puis progressivement l'eau tiède. Malaxer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène. Rajouter de l'eau si besoin est.

نخلط دقيق القمح مع الدقيق الأبيض، نجوف الوسط و نضيف الملح، الخميرة ثم الماء الدافئ تدريجيا مع الخلط حتى نحصل على عجين. يدلك جيدا حتى يصبح لينا. يمكن إضافة الماء عند الضرورة.



Diviser la pâte en grosses boules. Sur un plan de travail fariné et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaissez finement (4 mm) chaque boule. Découper à l'aide d'un emporte-pièce des petits ronds de 5 cm de diamètre.

نحضر كويرات من العجين ثم نورقها رقيقة بالمدلك (4 ملم). نرشمها بكأس صغير لنحصل على خبيزات.

Déposer les batbouts sur une plaque chemisée d'un tissu épais puis recouvrir d'un second et laisser lever.

نضعها فوق منديل نقي، نغطي بآخر و ندعها تخمر.

Chauffer une poêle sur feu doux et commencer à cuire. Dès que les batbouts gonflent, il faut les retourner. En cas de besoin, enduire la poêle d'huile avant la cuisson.

نسخن المقلاة على نار هادئة ثم نضع الخبيزات تطهى. تقلب مباشرة عند انتفاخها لكي لا تحترق. يمكن دهن المقلاة بالزيت عند الحاجة.

يقدم البطبوط محشوا بأذواق مختلفة.

Les batbouts sont servis avec différentes garnitures.

Crêpes (Baghrirs)

البغريـر

Ingrédients

- *1 bol de semoule fine*
- *½ bol de farine*
- *1 cuillère à café de sel*
- *1 sachet de levure chimique*
- *2 bols d'eau tiède*
- *2 cuillères à café de levure boulangère*
- *1 cuillère à café de sucre semoule*

المقادير

- زلافة من السميدة الرقيقة
- نصف زلافة من الدقيق الأبيض
- ملعقة صغيرة من الملح
- كيس من خميرة الحلوى
- 2 زلافات من الماء الدافئ
- ملعقتان صغيرتان من خميرة العجين
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيدة)

Préparation :

طريقة التحضير :

Dans un récipient, mélanger la semoule, la farine, le sel et la levure chimique.

في إناء نخلط كلا من السميدة الرقيقة، الدقيق، الملح و خميرة الحلوى.

Mixer ce mélange avec de l'eau tiède en ajoutant la levure boulangère, diluée dans un peu d'eau tiède, et le sucre. Réserver la crème obtenue et laisser lever une heure. Juste avant la cuisson, remuer le liquide avec une louche.

في المطحنة الكهربائية نخلط جيدا كلا من مزيج الدقيق، الماء الدافئ، خميرة العجين المذابة في قليل من الماء الدافئ و السكر. نترك العجين السائل يخمر لمدة ساعة. قبل أن نشرع في طهيه نحركه قليلا بمغرفة.

Verser la quantité d'une petite louche de crème sur une poêle bien chaude. Faire cuire la crêpe uniquement du dessous sans la retourner.

نضع مقياس مغرفة صغيرة من السائل فوق مقلاة ساخنة خاصة بالبغرير (يجب أن تكون ملساء و لا تلصق). يطهى البغرير من الأسفل فقط.

يقدم مدهونا بالعسل المخلط بالزبدة المذابة. بزيت الزيتون أو بالمربى.

Servir chaud accompagné soit d'un mélange de miel et de beurre fondu soit d'huile d'olive ou de confiture.

الكريپ بالشكلاطة

Crêpes au chocolat

المقادير

الكريپ :
- نصف لتر من الحليب
- بيضتان
- قبصة ملح
- كيس من الڤانيلا
- ملعقة كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- زلافة صغيرة من الدقيق
- ملعقة صغيرة من قشرة حامضة محكوكة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة المذابة
- كيس من خميرة الحلوى

صلصة الشكلاطة الدافئة :
- ملعقة صغيرة من بودرة الكاكاو
- ملعقة صغيرة من المايزينا
- كأس صغير من الحليب
- 150 غ من الشكلاطة مربعات
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من ماء الزهر
- كيس من الڤانيلا
- ملعقة كبيرة من السكر الصقيل

التزيين :
- قليل من اللوز (مسلوق، مقلي و مفروم)

Ingrédients

Les crêpes :
- *½ litre de lait*
- *2 oeufs*
- *une pincée de sel*
- *1 sachet de sucre vanillé*
- *1 c.à.s. de sucre*
- *1 petit bol de farine*
- *1 c.à.c. de zeste de citron râpé*
- *2 c.à.s. de beurre fondu*
- *1 sachet de levure chimique*

Sauce au chocolat :
- *1 c.à.c. de cacao en poudre*
- *1 c.à.c. de maïzena*
- *1 petit verre de lait*
- *150 g de morceaux de chocolat*
- *1 c.à.c. de beurre*
- *1 c.à.c. d'eau de fleurs d'oranger*
- *1 sachet de sucre vanillé*
- *1 c.à.s. de sucre glace*

Garniture :
- *un peu d'amandes pochées, frites et concassées*

Préparation :

طريقة التحضير :

Préparation des crêpes :
Mélanger dans un récipient le lait, les oeufs, le sel, le sucre vanillé et le sucre. Ajouter la farine, le zeste de citron râpé, le beurre et la levure puis mixer à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une crème fluide. Laisser reposer pendant quelques minutes.

تحضير الكريب :
في إناء نخلط الحليب، البيض، الملح، الڤانيلا و السكر. نضيف الدقيق، قشرة الحامض، الزبدة و الخميرة ثم نخلط بالطراب الكهربائي حتى تمتزج جميع العناصر. نحتفظ بالخليط جانبا لبضع دقائق.

Verser la quantité d'une petite louche de crème et incliner la poêle de façon à recouvrir tout son fond (Si on met trop de crème, la crêpe sera trop épaisse). Faire cuire la crêpe à feu moyen. Une fois la première face dorée, retourner la crêpe et faire dorer l'autre face. Couvrir les crêpes avec un torchon propre et réserver.

نفرغ مقدار مغرفة صغيرة من الخليط في مقلاة ساخنة و مدهونة بقليل من الزبدة. يجب أن نميل المقلاة لتنتشر كريمة الكريب جيدا و تأخذ شكلا دائريا.
عندما تتحمر الجهة الأولى نقلب الكريب ليتحمر من الجهة الأخرى.
نغطي الكريب الناضج بمنديل لنحافظ على طراوته.

Sauce au chocolat : dans un grand bol, mélanger le cacao avec la poudre de maïzena puis incorporer le lait. Dans une casserole sur feu doux, faire fondre le chocolat et le beurre. Ajouter l'eau de fleurs d'oranger, le sucre vanillé et le sucre glace puis la préparation de cacao et remuer. Faire réduire 2 minutes et retirer du feu. Enduire les crêpes de cette sauce, les plier et les disposer dans un plat. Garnir avec des filets de sauce au chocolat et saupoudrer d'amande.

صلصة الشكلاطة : في زلافة كبيرة نخلط بودرة الكاكاو مع المايزينا و الحليب و نحتفظ بالخليط. في كاسرول على نار هادئة نذيب مربعات الشكلاطة مع الزبدة، نضيف ماء الزهر، كيس الڤانيلا و السكر ثم نحرك بمهل. نضيف خليط الكاكاو و نستمر في التحريك لمدة دقيقتين للحصول على صلصة متجانسة ثم نزيل الكاسرول من فوق النار. ندهن كل كريب بهذه الصلصة و نثنيها على أربع. نصففها في طبق التقديم و نرشها باللوز و قليل من صلصة الشكلاطة.

Quiche aux brocolis

كيش بالبروكلي

المقادير

العجين :
- 300 غ من الدقيق
- كيس من خميرة الحلوى
- 30 غ من الزبدة
- كأس صغير من الحليب
- قبصة من الملح

الحشوة :
- 500 غ من البروكلي
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 3 حبات من البصل مفرومة
- 3 بيضات
- ملح و إبزار
- 3 ملاعق كبيرة من الجبن المفروم
- ملعقة صغيرة من الزعتر
- ¼ ملعقة صغيرة من الگوزة
- ½ لتر من الحليب
- 50 غ من الجوز (الگرگاع) مفتت

Ingrédients

La pâte :
- *300 g de farine*
- *un sachet de levure chimique*
- *30 g de beurre*
- *un verre à thé de lait*
- *une pincée de sel*

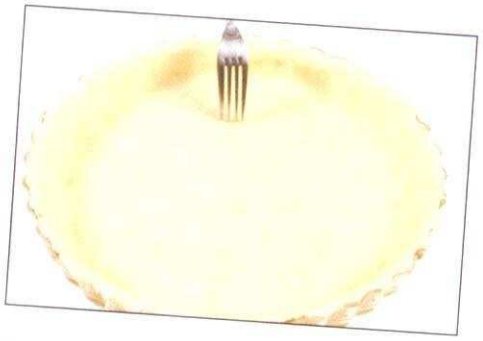
La garniture :
- *500 g de brocolis*
- *4 c.à.s. d'huile*
- *3 oignons ciselés*
- *3 oeufs*
- *du sel et du poivre*
- *3 c.à.s. de fromage râpé*
- *1 c.à.c. d'origan*
- *¼ de c.à.c. de noix muscade râpée*
- *½ litre de lait*
- *50 g de noix émiettée*

Préparation :

مدة الطهي : 40 دقيقة

Cuisson : 40 min.

طريقة التحضير :



Pour préparer la pâte, mélanger la farine, la levure, le sel et le beurre dans un récipient. La préparation doit être sablée. Verser le lait et mélanger. Bien pétrir et réserver quelques minutes. Etaler la pâte sur un plan de travail fariné et foncer le moule en ajustant les bords. Piquer le fond de la pâte avec une fourchette et la mettre au frais environ 1 heure.

لتحضير العجين، نخلط جيدا الدقيق مع الخميرة، الملح و الزبدة. نفرغ الحليب و ندلك جيدا للحصول على عجين رخو ثم نضعه جانبا لبضع دقائق. نورقه بالمدلك فوق طاولة مرشوشة بالدقيق و نضعه في صفيحة مدهونة بالزبدة مع رفع الجوانب. بشوكة نثقب العجين و نضعه في ثلاجة لمدة ساعة تقريبا.

Faire bouillir 1 litre d'eau salée. Laver les brocolis et couper court les bouquets. Eplucher les tiges et les découper en rondelles. Faire cuire le tout pendant 5 minutes dans l'eau bouillante et égoutter.

نغسل البروكلي و نقطعها إلى شجيرات صغيرة. نقشر أغصانها ثم نقطعها دوائر. نضع الكل يطهى في ماء غليان مملح لمدة 5 دقائق و نصفيها.

Dans une poêle, sur feu moyen, chauffer une c.à.s. d'huile et faire dorer les oignons émincés puis les saler.

Déposer les petits bouquets et les tiges sur le fond du moule puis ajouter les oignons par-dessus.

في مقلاة على نار هادئة نحمر البصل المفروم في ملعقة كبيرة من الزيت و قليل من الملح.

نضع شجيرات البروكلي و قطع الأغصان فوق العجين ثم نضيف طبقة من البصل المحمر.

Dans un saladier, mélanger les oeufs, le sel, le poivre, le fromage râpé, l'origan et la noix de muscade râpée avec le lait.

في إناء نخلط كلا من البيض، الملح، الإبزار، الجبن المفروم، الزعتر و الكوزة المحكوكة مع الحليب.

Napper le fond avec la préparation du lait puis saupoudrer de noix émiettées. Cuire au four préchauffé à 180°C environ 40 minutes.

نفرغ خليط الحليب على البروكلي و البصل، نرش بالجوز المفتت و ندخل الكيش إلى الفرن المسخن بدرجة 180° مدة 40 دقيقة تقريبا.

طورطة بالسبانخ و الكفتة

Tourte aux épinards et à la viande hachée

المقادير

العجين :

- 250 غ من الدقيق
- قبصة ملح
- 100 غ من الزبدة
- ملعقة صغيرة من خميرة العجين
- ربع لتر من الحليب
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيدة)

الحشوة :

- 150 غ شرائح سميكة من الديك الرومي المدخن
- حبتان كبيرتان من البصل مشرحتين
- باقة من السبانخ
- 200 غ من الكفتة بالتوابل
- 150 غ من الجبن المفروم
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- زيت
- بيضة مخفوقة

Ingrédients

La pâte :

- *250 g de farine*
- *une pincée de sel*
- *100 g de beurre*
- *1 c.à.c. de levure boulangère*
- *¼ de litre de lait*
- *1 c.à.c. de sucre semoule*

La farce :

- *150 g de tranches épaisses de dinde fumée*
- *2 grands oignons ciselés*
- *1 bouquet d'épinards*
- *200 g de viande hachée épicée*
- *150 g de fromage râpé*
- *du sel et du poivre*
- *une c.à.s. de beurre*
- *de l'huile*
- *un oeuf légèrement battu*

Préparation :

مدة الطهي : 25 دقيقة

Cuisson : 25 min.

طريقة التحضير :

1) La pâte :
Dans un récipient, mélanger avec les doigts, la farine, le sel et le beurre. Ajouter la levure et le lait et pétrir énergiquement jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme et malléable. Couvrir avec un torchon propre et laisser reposer 15 minutes. Fariner la surface de travail et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la moitié de la pâte et réserver l'autre moitié.

1) العجين :
في إناء، نخلط كلا من الدقيق، الملح و الزبدة بأطراف الأصابع ثم نضيف الخميرة و الحليب. ندلك جيدا للحصول على عجين لين و متماسك، نغطيه بمنديل نظيف و نحتفظ به لمدة 15 دقيقة.
فوق طاولة مرشوشة بالدقيق نبسط نصف العجين بالمدلك و نضعه فوق صفيحة الفرن. نحتفظ بالنصف المتبقي من العجين.

2) Soulever la pâte abaissée avec le rouleau à pâtisserie, foncer le moule et ôter l'excès de pâte qui déborde.
Disposer les tranches de dinde sur la pâte en 1ère couche.

2) نزيل العجين الفائض خارج الصفيحة بسكين ثم نصفف شرائح الديك الرومي كطبقة أولى.

3) Chauffer l'huile dans une poêle, et faire suer l'oignon. Saler et poivrer puis le répartir sur les tranches de dinde.

3) في مقلاة بها قليل من الزيت نحمر شرائح البصل، نرشها بالملح و الإبزار ثم نبسطها فوق شرائح الديك الرومي.

4) Laver et égoutter les épinards et les découper. Faire fondre le beurre dans une poêle et cuire les épinards. Dès évaporation du jus, retirer du feu et les étaler sur la couche d'oignons. Faire poêler aussi la viande hachée dans une c.à.s. d'huile et remuer avec une spatule en bois pour détacher d'éventuels grumeaux. Etaler le tout sur la couche d'épinards.

4) نغسل السبانخ بالماء، نصفيها و نقطعها ثم نقليها في الزبدة و نرشها بقليل من الملح. عندما يتبخر ماء السبانخ كليا نبسطها فوق البصل. نحمر الكفتة كذلك في ملعقة كبيرة من الزيت فوق مقلاة. نحركها بملعقة خشبية قصد تفتيتها ثم نبسطها فوق طبقة السبانخ.

5) Parsemer toute la surface de la tourte de fromage râpé. Abaisser l'autre moitié de la pâte puis couper un rond à la dimension du moule à l'aide d'un couteau.

5) نرش الجبن المفروم فوق الكفتة. نبسط النصف المتبقي من العجين فوق مكان مرشوش بالدقيق ثم نقطعه بالجرارة أو بسكين على شكل دائري.

6) Soulever la pâte abaissée à l'aide du rouleau à pâtisserie et couvrir toute la surface de la tourte. Rabattre les côtés vers l'intérieur et badigeonner avec l'oeuf battu. Chauffer le four à 180°C et cuire l'ensemble pendant 20 à 25 minutes.

6) نلف دائرة العجين حول المدلك و نغطي به الطورطة. نلصق الجوانب و ندهن وجهها ببيضة مخفوقة. نسخن الفرن بحرارة 180° و ندخل الطورطة لتطهى مدة 20 إلى 25 دقيقة.

ملفـوف الديك الرومي المدخن بالأنديـف

Rouleaux de dinde fumée aux endives

مدة الطهي : 20 دقيقة

Cuisson : 20 min.

Ingrédients

- *750 g d'endives*
- *2 c.à.s. de beurre*
- *¼ de c.à.c. de sel*
- *¼ de c.à.c. de poivre*
- *250 g de tranches de dinde fumée*
- *sauce béchamel (voir page 229)*
- *du gruyère râpé*

المقادير

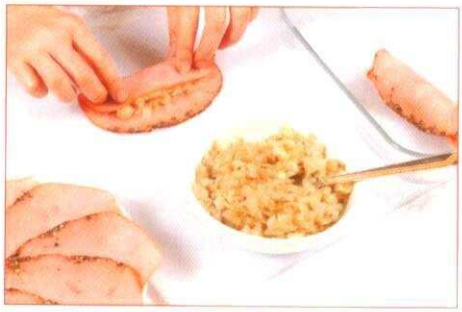
- 750 غ من الأنديف
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الإبزار
- 250 غ من شرائح الديك الرومي المدخن
- صلصة البيشاميل (أنظر الصفحة 229)
- الجبن المفروم (الكروبير)

Préparation :

طريقة التحضير :

Laver les endives les égoutter et les couper en morceaux. Faire fondre 1 cuillère à soupe de beurre dans une poêle et faire revenir les endives. Saler, poivrer et remuer.

نغسل الأنديف و ننشفه ثم نقطعه مباشرة في مقلاة ليتحمر في ملعقة كبيرة من الزبدة و قليل من الملح و الإبزار. نحرك خلال الطهي.



Transférer les endives dans un récipient et laisser refroidir. Les répartir sur les tranches de dinde fumée et enrouler sous forme de cigare. Les disposer dans un plat allant au four.

نضع الأنديف المحمر في آنية و نتركه ليبرد قليلا. نبسط شرائح الديك الرومي و نضع وسطها مقدار ملعقة كبيرة من الأنديف. نلفها على شكل سيكار ثم نصففها في صفيحة فرن.

Couper le beurre en petites noisettes et les disposer entre les rouleaux. Napper de sauce béchamel.

نقطع الزبدة إلى قطع صغيرة و نوزعها بين اللفائف. نفرغ صلصة البيشاميل بشكل متساو على الصفيحة.

Saupoudrer généreusement de gruyère râpé et cuire au four 20 minutes. Servir immédiatement.

نرش طبقة سميكة من الجبن المفروم و ندخل الصفيحة إلى فرن ساخن. مدة الطهي لا تتعدى 20 دقيقة.
يقدم هذا الطبق ساخنا.

Crêpes gratinées

كريب في الفرن

المقادير

الكريب :
أنظر الصفحة 228

صلصة البيشاميل:
أنظر الصفحة 229

الحشوة :
- حبة بصل مفرومة
- ربع كأس كبير من الزيت
- فصان ثوم مهروسان
- 500 غ من الطماطم
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- 2 أوراق سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملح و إبزار
- 250 غ من الكفتة بدون توابل
- 100 غ من الجبن المفروم (الكْروير)

Ingrédients

Crêpes :
Voir page 228

Sauce béchamel :
Voir page 229

La farce :
- *1 oignon découpé en petits dés*
- *¼ de verre à eau d'huile*
- *2 gousses d'ail écrasées*
- *500 g de tomates*
- *1 c.à.c. de sucre semoule*
- *2 feuilles de laurier*
- *1 c.à.c. de concentré de tomates*
- *du sel et du poivre*
- *250 g de viande hachée non épicée*
- *100 g de fromage râpé (gruyère)*

Préparation :

مدة الطهي : 15 دقيقة
Cuisson : 15 min.

طريقة التحضير :

La farce :
Faire revenir l'oignon pendant 3 minutes dans l'huile. Ajouter l'ail, les tomates (pelées, épépinées et coupées en dés), le sucre, les feuilles de laurier et le concentré de tomates. Saler et poivrer. Laisser mijoter et remuer de temps à autre jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter la viande hachée tout en remuant avec une spatule en bois pour empêcher la formation de grumeaux. Retirer du feu après 5 minutes.

الحشوة :
في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في الزيت لمدة 3 دقائق. نضيف الثوم، الطماطم المنقاة و المقطعة (بدون بذور)، السكر، ورق سيدنا موسى، مركز الطماطم، الملح و الإبزار مع التحريك من حين لآخر حتى يتبخر ماء الطماطم، نضيف الكفتة و نحرك جميع العناصر بشوكة خشبية كي تتفكك الكفتة. نزيلها من فوق النار بعد 5 دقائق.

Enduire la moitié de chaque crêpe de sauce béchamel et étaler dessus une c.à.s. de farce en seconde couche.

نبسط الكريب و ندهن نصفه بصلصة البيشاميل ثم نضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة.

Enrouler la crêpe autour de la farce et disposer les rouleaux dans un moule rectangulaire préalablement beurré.

نلف الكريب حول الحشوة لنحصل على قضيب كريب محشو. نصفف القضبان واحدا بجانب الآخر في آنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة.

Verser le reste de la sauce béchamel sur les rouleaux farcis.

نفرغ باقي صلصة البيشاميل على الكريب الملفوف، يجب أن يغطى الكريب تماما بهذه الصلصة.

Saupoudrer de fromage râpé et cuire au four préchauffé à 190°C pendant 15 minutes.
Servir chaud.

نرش المحتوى بالجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن الساخن (190°) لمدة 15 دقيقة حتى يتحمر سطح الكريب جيدا.
يقدم هذا الطبق ساخنا.

حبار محشو

Calamars farcis

المقادير

- 1 كلغ من الحبار (الكلمار)
- 3 حبات طماطم
- ورقة سيدنا موسى

الشرمولة :

- 5 ملاعق كبيرة من القزبر و البقدونس المفرومين
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الإبزار
- ½ ملعقة صغيرة من التحميرة
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون
- قليل من الزعفران الملون
- 5 فصوص ثوم مهروسة
- كأس صغير من خليط زيت الزيتون و زيت المائدة
- عصير نصف حامضة

الحشوة :

- زلافة صغيرة من الأرز
- زلافة صغيرة من الزيتون بدون نواة
- حامضة مرقدة و مقطعة

Ingrédients

- *1 kg de calamars*
- *3 tomates moyennes*
- *une feuille de laurier*

La charmoula :

- *5 c.à.s. de persil et de coriandre hachés*
- *½ cuillère à café de sel*
- *½ cuillère à café de poivre*
- *½ cuillère à café de piment doux*
- *½ cuillère à café de cumin*
- *peu de safran colorant*
- *5 gousses d'ail écrasées*
- *1 verre à thé de mélange d'huile d'olive et d'huile de table*
- *le jus d'un demi-citron*

La farce :

- *1 bol moyen de riz*
- *1 petit bol d'olives dénoyautées et coupées*
- *1 citron confit coupé en dés*

Préparation :

مدة الطهي : 20 دقيقة

Cuisson : 20 min.

طريقة التحضير :

Nettoyer les calamars et réserver leurs corps pour la farce. Couper finement les nageoires et les tentacules, débarrasseés de leur bec, puis les faire poêler 3 minutes avec deux noisettes de beurre. Les réserver.

ننقي الحبار و نحتفظ بجسمه للحشوة. نفرغ رأس الحبار من المنقار الصلب ثم نقطعه مع الأجنحة إلى قطع رقيقة. نقليها في ملعقة صغيرة من الزبدة و نحتفظ بها.

1) La charmoula: dans un récipient, mélanger le persil et la coriandre hachés, le sel, le poivre, le piment doux, le cumin, le safran colorant, l'ail, le mélange d'huiles et le jus de citron.

1) لتحضير الشرمولة، نضع في إناء كلا من القزبر، البقدونس، الملح، الإبزار، التحميرة، الكمون، قليل من الزعفران، الثوم، زيت المائدة، زيت الزيتون و عصير الحامض ثم نخلط جيدا.

2) Laver, peler et épépiner les tomates et les découper en dés. Les mettre dans un récipient allant au four et ajouter 2 c.à.s. de charmoula ainsi que la feuille de laurier.

Faire pocher le riz 15 minutes dans l'eau bouillante, égoutter puis disposer dans un récipient. Verser le reste de la charmoula, les olives, les morceaux de citron, une c.à.s. d'huile, les tentacules et les nageoires, hachés, du calamar. Bien mélanger pour homogénéiser ces ingrédients.

2) نقطع الطماطم قطعا صغيرة نضعها في إناء الفرن ثم نضيف لها ملعقتين كبيرتين من الشرمولة و ورقة سيدنا موسى. نسلق الأرز لمدة 15 دقيقة في الماء، نصفيه و نضيف له كلا من الشرمولة المتبقاة، الزيتون، قطع الحامض، ملعقة كبيرة من الزيت ثم قطع رأس و أجنحة الحبار. نخلط جيدا حتى تتجانس جميع العناصر.

3) Farcir les poches de calamar et utiliser les cure-dents pour fermer les ouvertures. Les disposer sur la préparation de tomates et cuire pendant 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C (On peut ajouter ½ verre d'eau).

3) نحشو جسم الحبار بالخليط دون أن نملأه كثيرا حتى لا يتمزق عند الطهي. نغلقه بالعيدان الخشبية و نضعه فوق الطماطم الموجودة في إناء الفرن. يطهى في فرن مسخن و متوسط الحرارة لمدة 20 دقيقة. (يمكنك إضافة ½ كأس من الماء).

القمرون بصلصة الطماطم

Crevettes pil pil

مدة الطهي : 15 دقيقة

Cuisson : 15 min.

Ingrédients

- *500 g de crevettes fraîches décortiquées*
- *4 tomates moyennes*
- *2 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- *2 gousses d'ail écrasées*
- *du sel*
- *¼ de cuillère à café de poivre*
- *¼ de cuillère à café de cumin*
- *¼ de cuillère à café de piment doux*
- *1 pincée de safran colorant*
- *1 cuillère à soupe de persil et de coriandre hachés*

المقادير

- 500 غ من القمرون الطري و المنقى
- 4 حبات متوسطة من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- فصان مهروسان من الثوم
- ملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الإبزار
- ¼ ملعقة صغيرة من الكمون
- ¼ ملعقة صغيرة من التحميرة
- قبصة من الزعفران الملون
- ملعقة كبيرة من القزبر و البقدونس المفرومين

Préparation :

Laver, peler, épépiner et découper les tomates en petits dés. Les faire cuire dans une poêle avec l'huile, l'ail, le sel et les épices. Remuer jusqu'à l'obtention d'une sauce peu consistante.

Disposer les crevettes dans la poêle, incorporer la coriandre et le persil. Laisser mijoter 7 minutes sur feu doux. Servir chaud.

طريقة التحضير :

نغسل الطماطم، نزيل القشرة و البذور ثم نقطعها على شكل مكعبات صغيرة نضعها في مقلاة لتطهى في الزيت مع الثوم، الملح و التوابل. نحرك حتى تصبح صلصلة سائلة.

نضيف لها القمرون، القزبر و البقدونس. نبقيها فوق نار هادئة لمدة 7 دقائق. تقدم ساخنة.

كويرات بكفتة سمك الميرلا

Boulettes de merlan

المقادير

- 750 غ من سمك الميرلا
- 5 ملاعق كبيرة من القزبر و البقدونس المفرومين
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الإبزار
- ½ ملعقة صغيرة من التحميرة
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون
- قليل من الزعفران الملون
- 5 فصوص ثوم مهروسة
- كأس صغير من خليط زيت الزيتون و زيت المائدة
- عصير نصف حامضة

صلصة الطماطم :

- 500 غ من الطماطم
- ¼ كأس صغير من الزيت
- ملح و إبزار
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- قليل من الزعفران
- ½ ملعقة صغيرة من التحميرة
- 4 ملاعق كبيرة من القزبر و البقدونس المفرومين
- ورقة سيدنا موسى

التزيين :

- حامضة مرقدة
- زيتون أحمر
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفرو

مدة الطهي : 20 دقيقة

Cuisson : 30 min.

Ingrédients

- *750 g de merlans*
- *5 c.à.s. de persil et de coriandre hachés*
- *½ c.à.c. de sel*
- *½ c.à.c. de poivre*
- *½ c.à.c. de piment doux*
- *½ c.à.c. de cumin*
- *peu de safran colorant*
- *5 gousses d'ail écrasées*
- *1 verre à thé de mélange d'huile d'olive et d'huile de table*
- *le jus d'un demi-citron*

Sauce tomate :

- *500 g de tomates*
- *5 c.à.s. d'huile*
- *du sel et du poivre*
- *½ c.à.c. de cumin*
- *1 c.à.s. de concentré de tomates*
- *4 gousses d'ail écrasées*
- *une pincée de safran colorant*
- *½ c.à.c. de piment doux*
- *4 c.à.s. de persil et de coriandre hachés*
- *1 feuille de laurier*

Garniture :

- *1 citron confit en lamelles*
- *olives rouges*
- *1 c.à.c. de persil finement haché*

Préparation :

طريقة التحضير :

1) Laver le poisson à l'eau courante et enlever les arêtes centrales. Dépouiller la chair à l'aide d'une petite cuillère et la disposer dans un saladier puis la mélanger avec le persil et la coriandre hachés, le sel, le poivre, le piment doux, le cumin, le safran colorant, l'ail, le mélange d'huiles et le jus de citron. Bien malaxer et confectionner des boulettes moyennes. Réserver au frais.

1) نغسل سمك الميرلا جيدا، نفتح البطن و نفرغه ثم نزيل الشوك. بملعقة نبدأ في فصل اللحم عن جلد السمك. نفرم اللحم بشوكة أو بالأصابع حتى يصير كفتة. نخلطها مع كل من القزبر، البقدونس، الملح، الإبزار، التحميرة، الكمون، قليل من الزعفران، الثوم، زيت المائدة، زيت الزيتون و عصير الحامض. نحضر كويرات متوسطة الحجم و نحتفظ بها في الثلاجة.

2) Laver, peler, épépiner et découper les tomates. Disposer dans une marmite avec l'huile, le sel, le poivre, le cumin, le concentré de tomates, l'ail, le safran, le piment doux, le persil, la coriandre et la feuille de laurier. Faire cuire 10 minutes sur feu moyen. Retirer du feu, ôter la feuille de laurier et laisser refroidir. Mixer le contenu avec un batteur électrique.

2) نغسل الطماطم، نقشرها ثم نزيل بذورها. نقطعها ثم نضعها في طنجرة. نضيف الزيت، الملح، الإبزار، الكمون، مركز الطماطم، الثوم، الزعفران، التحميرة، القزبر، البقدونس و ورقة سيدنا موسى. نضع الطنجرة فوق نار متوسطة لمدة 10 دقائق. نترك الطنجرة تبرد قليلا، نزيل ورقة سيدنا موسى و نطحن هذه الصلصة بالطحان الكهربائي.

3) Ajouter les boulettes de poisson à la sauce, couvrir et remettre sur feu moyen pendant 8 minutes. Servir aussitôt et décorer avec les lamelles de citron, le persil et des olives préalablement pochées et égouttées.

3) نضيف الكويرات إلى صلصة الطماطم، نغطي الطنجرة و ندعها تطهى على نار هادئة لمدة 8 دقائق. تقدم الكويرات مرفوقة بصلصة الطماطم و مزينة بقطع الحامض، البقدونس و الزيتون المغلى و المصفى.

بينيي بالقمرون

Beignets aux crevettes

Ingrédients

- *2 oeufs*
- *du sel et du poivre*
- *500 g de crevettes décortiquées*
- *1 bol moyen de chapelure*
- *l'huile pour friture*

Présentation :

- *1 citron*

المقادير

- بيضتان
- ملح و إبزار
- 500 غ من القمرون المقشر
- زلافة متوسطة من الخبز المحمص و المطحون
- زيت للقلي

للتقديم :

- حامضة

Préparation :

طريقة التحضير :

Battre les oeufs, saler, poivrer et mélanger.

نخفق البيض، نضيف الملح و الإبزار ثم نخلط.

Enfiler les crevettes dans les cure-dents et les plonger dans les oeufs battus puis les enrober de chapelure.

ندخل العيدان الخشبية في حبات القمرون. نأخذ واحدة تلو الأخرى و نغمسها في البيض ثم في الخبز المحمص و المطحون.

Faire dorer les crevettes dans un bain d'huile brûlante. Les faire égoutter sur du papier absorbant et les présenter aussitôt accompagnées de quartiers de citrons.

نقلي القمرون في حمام زيت ساخن حتى يتحمر ثم نضعه فوق ورق التنشيف. يقدم ساخنا مرفوقا بقطع الحامض.

سـردين مـقـلي

Friture de sardine

Ingrédients

- *1 kg de sardines*
- *1 pincée de sel*
- *farine de blé*
- *l'huile pour friture*

La charmoula :

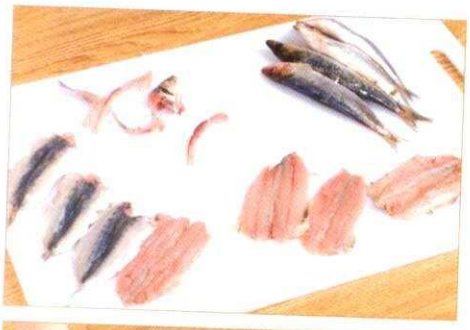
- *5 c.à.s. de persil et de coriandre hachés*
- *½ cuillère à café de sel*
- *½ cuillère à café de piment doux*
- *½ cuillère à café de cumin*
- *5 gousses d'ail écrasées*
- *1 verre à thé de mélange d'huile d'olive et d'huile de table*
- *le jus d'un demi-citron*

المقادير

- 1 كلغ من سمك السردين
- قبصة ملح
- دقيق القمح
- زيت للقلي

الشرمولة :

- 5 ملاعق كبيرة من القزبر و البقدونس المفرومين
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من التحميرة
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون
- 5 فصوص ثوم مهروسة
- كأس صغير من خليط زيت الزيتون و زيت المائدة
- عصير نصف حامضة



Préparation :

طريقة التحضير :

Laver les sardines et les nettoyer puis leur enlever la tête et les arêtes.

ننقي سمك السردين جيدا ثم نزيل له الرأس و الشوك.

La charmoula : dans un récipient, mélanger la coriandre et le persil hachés, le sel, le piment doux, le cumin, l'ail, le mélange d'huiles et le jus de citron.

لتحضير الشرمولة، نضع في إناء كلا من القزبر، البقدونس، الملح، التحميرة، الكمون، الثوم، زيت المائدة، زيت الزيتون و عصير الحامض ثم نخلط جيدا.

Etaler une c.à.c. de charmoula sur la chair d'une sardine puis couvrir avec une seconde en forme de sandwich.

نأخذ مقدار ملعقة صغيرة من الشرمولة و ندهن بها سمكة السردين من الداخل ثم نضع سمكة أخرى فوقها.

Enrober de farine les deux faces des sardines farcies et faire frire aussitôt dans une huile brûlante. Faire dorer les deux côtés et disposer sur du papier absorbant. Sur un plat de présentation, placer des feuilles de laitue et des branches de persil en lit puis disposer les sardines par-dessus. Servir chaud accompagnées de quartiers de citron.

نغمس السردين في الدقيق من الجهتين مع الحرص على إزالة الدقيق الزائد. نقليه في حمام زيت ساخن و نحمره من الجهتين. نضعه فوق ورق التنشيف ثم نقدمه ساخنا مرفوقا بالحامض.